

8.50

36476/5

С.П.К

16

26.

ARCA ANTISTREPTICO

3 ANNI DI VITA

CONTIENI 3 ANNI

1844



ARTE GIMNASTICO-MEDICO
DE
JERONIMO MERCURIAL,

ADORNADO DE FINAS LAMINAS,

**CUYO MERITO CONSISTE EN SER COPIAS DE LAPIDAS ROMANAS DE LA
MAS REMOTA ANTIGUEDAD.**

Ordenado y Traducido del Latin al Castellano

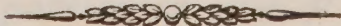
POR

D. FRANCISCO DE PAULA ABRIL

**Preceptor de Latinidad, Profesor de Primera Educa-
cion, Bibliotecario de la Academia Elemental y Su-
perior de Instruccion Primaria de esta Corte.**

QUIEN LE DEDICA

al Excmo. Sr. D. Francisco Aguilera,
CONDE DE VILLA-LOBOS.



MADRID.

IMPRESA DE D. VICTORIANO HERNANDO,
calle del Arenal, n.º 11.

1845.



Es propiedad del Traductor, quien perseguirá ante la ley al que la reimprima, para lo que todos los ejemplares irán rubricados.

Al Excmo. Sr. D. Francisco Aguilera,

CONDE DE VILLA-LOBOS.

Excmo. Sr.

La distincion particular que V. E. ha hecho de mi persona; la amistad íntima que siempre me ha dispensado, el haber sido condiscípulos largo tiempo, y otras mil razones, me han movido á dedicar á V. E. esta traduccion al español del ARTE JIMNASTICO-MEDICO DE JERONIMO MERCURIAL, en que se esplican los juegos gimnásticos y su aplicacion á la cura de las enfermedades.

Público y notorio es á todos, aun á los extranjeros, el que V. E. olvidando el fausto y riquezas, que la fortuna le ha proporcionado, emplea todo el tiempo en ser útil á la especie humana, dedicándose con todo interés al estudio de la Jimnásia, tan necesario é indispensable á todos cuanto lo es la salud, y sobre el que Platon y Aristòteles dijeron: No puede ecsistir república alguna bien gobernada en que no se practique y fomente este arte: arte floreciente entre los antiguos, y que en nuestra España yace sepultado en el olvido, pero que acaso por los esfuerzos de V. E. y proteccion del Gobierno de S. M. recobre algun dia su antiguo esplendor.

Ningun galardón mayor puede recibir el hombre en este mundo que el honor, y el mas escesivo que he podido obtener ha sido el que mi trabajo haya sido acogido bajo la proteccion de V. E., y el que contribuya á la felicidad y conservacion de la salud de todos los españoles.

EXCMO. SR.

B. L. M. DE V. E.

S. S. S. Amigo y Condiscípulo,

Francisco de Paula Abril.

Lámina II.



LIBRO PRIMERO

DEL ARTE JIMNASTICO

DE JERONIMO MERCURIAL.

CAPITULO PRIMERO.

Origen de la Medicina.

MIENTRAS que los hombres satisfechos con poquísimas cosas ignoraron qué eran mesas suntuosas y convites regalados, no sabiendo brindar cual en los primeros tiempos acaecia; ni se descubrieron las enfermedades, ni se dieron á conocer sus nombres: así como hasta el tiempo de Sócrates, según Platon, era desconocido el nombre de destilaciones, que los griegos llaman *catarros*, nombre muy frecuente en nuestros dias; por lo que es cosa cierta que la medicina en aquel tiempo apenas tenia uso, ó mas bien ninguno, ni principios, aun cuando Homero, autor antiquísimo, nos legó que el Egipto habia empleado muchas yerbas y medicamentos: mas despues que se introdujo entre los hombres la nefanda corrupcion de la intemperancia, y tuvieron principio el trabajo esmerado de los cocineros, los manjares delicados de los banquetes, y la mezcla de vinos estraños; entonces fué cuan-

do se vieron obligados á buscar en la medicina remedios para las diversas enfermedades, que continuamente se acrecentaban; arte del cual ciertamente pudieramos haber carecido siempre, si la humana ó mas bien feroz glotonería, causa de todos los vicios, no hubiera hecho su uso de la mayor necesidad. Aunque en sus principios la medicina fué tosca y ruda, cuando los antiguos, como refieren Heródoto y Galeno, esponian al público los enfermos para que cada uno enseñase á los otros los remedios que sabian y tenian comprobados por la esperiencia; sin embargo, en tiempos posteriores fué enriquecida por Esculapio Epidaurio, médico admirable entre los crenaicos, y tornada de rústica en adornada y agradable, la que no obstante no pudo perfeccionar de modo alguno, porque cuidaba tan solo de los débiles y enfermos, ignorando, ó mas bien despreciando si era necesario usar algun cuidado con los sanos; por lo cual despues juzgaron digna del mayor aprecio esta parte algunos que le sucedieron bastante instruidos, contemplando que la medicina sin ella estaba falta y de ningun modo podia ser perfecta. De estos los primeros fueron Herodico Selymbriano y su discípulo Hipócrates, los que juzgando de no menor atencion é interés precaver de las enfermedades á los hombres sanos, que librarlos de ellas cuando enferman, conocieron era indispensable añadir á la medicina curativa de las enfermedades, la parte interesantísima de la conservacion de la salud en los cuerpos que de ella disfrutaban; desde cuyo tiempo la medicina, que antes se habia hallado pobre fué por estos enriquecida, puesto que en un principio tan solo atendia á la cura de las enfermedades, mas despues tambien á la conservacion de la salud. Si toda la parte de la medicina que pertenece á la salud y cantidad del sustento la compuso Hipócrates entresacándola de las tablas y otros dones ofrecidos á Esculapio en su templo, ó si seria solo la parte que trata únicamente de la cura de las enfermedades graves, llamada Clinica, no he podido indagar con certeza, sino el que fué costumbre escribir los nombres de los que habian sanado en el templo de aquel Dios, que les habia dado la salud; costumbre que desde aquellos primeros tiempos hasta los del emperador Antonino, no

solo en Grecia, sino tambien en Italia se conservó, como entre otras se deja ver en una piedra de marmol encontrada en la isla Tiberina colocada en Roma en el templo de Esculapio y conservada hasta el dia de hoy entre los Maqueos en la cual se lee:

«Por este tiempo respondió el Oráculo á un ciego llamado Cayo, que llegase al sagrado altar, incase en el suelo sus rodillas y fuese á la derecha é izquierda, colocase sus cinco dedos sobre él, alzase su mano, la pusiese sobre sus propios ojos, y verificado recobró su vista felizmente á presencia de todo el pueblo que le felicitaba; suceso grande, que acaeció siendo emperador nuestro Antonino.»

«El Dios respondió en Oráculo á Lucio atacado de un dolor de costado y desahuciado de los hombres todos, que llegase y tomando ceniza del altar la mezclase con vino y la pusiese sobre el lado; lo que ejecutado, sanó; y públicamente dió gracias al Dios, dándole el pueblo la enhorabuena.»

«A Juliano desahuciado de los hombres todos, por echar sangre por la boca le contestó el Dios en Oráculo, que llegase y tomando del altar piñones los comiese mezclados con miel por espacio de tres dias, lo que ejecutado se restableció y volvió al templo á dar públicamente las gracias.»

«A Valerio Aprio, soldado ciego, le respondió el Dios por el Oráculo que tomase la sangre de un gallo blanco, la mezclase con miel, hiciese un colirio y por tres dias lo pusiese sobre los ojos, y vió; dirigiéndose en seguida á dar las gracias al Dios públicamente »

Lo que fué tambien costumbre poner en el templo de Isis se conocerá por estas espresiones de Tíbulo: «Ahora Diosa socórreme, pues las pintadas tablas de tu templo me enseñan que puedes aplicarme remedios »

Siendo esto cierto, diré se hace creible que el conocimiento de los remedios facilitado por Hipócrates proviene de allí, y que este fué el que lo redujo á ciertas reglas y preceptos en forma de arte: no obstante, estoy seguro que este anciano respetable por su sabiduria, no le halló y hallado lo perfeccionó por acaso ni fortuna alguna, sino por la gran-

deza y reglas de su divino ingenio, uniendo tambien la curativa parte de la medicina en que no merecen menor alabanza sus primeros padres, aun cuando hubiese muchas enfermedades que no conocian, ni sepamos el medio de que se valian para curarlas; porque no la flojedad de los antiguos, ni la impericia de las cosas fueron la causa, sino mas bien la multitud de alhagos de la gula, los deseos insaciables, y la gran voracidad, de que como sábiamente dijo Séneca y despues Plutarco, se enjendraron nuevas enfermedades y hasta hoy continuamente se enjendran, de las cuales, unas encontraron tarde el remedio, otras nunca: despues de la muerte de Hipócrates comenzó á atormentar á los hombres y mujeres la gota; viviendo Pompeyo y Asclepiades el temor del agua ó hidrofobia no conocida de Aristóteles ni de los antiguos, la elefancia muy comun en el Ejipto; males que bien tarde han encontrado remedio, habiendo escrito Escribonio Largo, médico en Roma en tiempo del emperador Claudio; que hasta su tiempo no se habia librado uno de los atacados de hidrofobia, aunque Apuleyo Celso natural de Sicilia, donde hay muchos perros rabiosos habia compuesto un medicamento para este mal, y un tal Barbaro se gloria de que arrojado por un naufragio á Creta se curó de él con la piel de la Yena, lo que tambien de otros refiere Aecio. Por una desgracia Cornelio Celso se quebró de sus partes naturales y se le secaron, "espirando en breves horas, sin que los mas nobles y sabios médicos pudiesen conocer la clase de mal, ni los remedios convenientes. El primero de todos, segun he averiguado, que padeció de enfermedad de cólico fué el emperador Tiberio, á no ser que los antiguos lo conociesen con otro nombre, como yo mismo creo que Hipócrates lo comprendió con el nombre de dolor Iliaco. En tiempo de Plinio tuvieron origen los empeines, los escorbutos y la esceletirbis, enfermedades desconocidas en el mundo: en aquellos tiempos aparecieron cerca del mar Rojo, como dice Agatárquides en su tratado sobre este mar, unos pequeños insectos, que picaban las piernas y brazos de los enfermos, á los que cuando se tocaba, al momento se encojian, é introduciéndose en las partes musculosas ocasionaban unas

inflamaciones y dolores vehementes, enfermedad que Galeno confiesa haber oído á otros, pero que él nunca habia conocido, ni su naturaleza, ni origen. Un sujeto que padecia mucho tiempo de retencion de orina, meó al fin teniendo entre las piernas paja de cebada. Efebo en Atenas arrojó en una gran deposicion una pequeña serpiente bellosa que tenia muchas patitas, la que al instante echó á andar. Se sabe que la abuela de Timon por dos meses en cada año se habia mantenido escondida en las cavernas de la Cilicia, y se la conocia que vivia solo por la respiracion. Entre los Melonios se conocian los amagos de afeccion hepática, de los que cualquiera que se veía acometido observaba con esmero y seguía á los animales domésticos. Un criado del médico Cratero, segun refiere Porfirio, se vió acometido de una enfermedad tal, que sus carnes se separaban de los huesos. En nuestros dias comenzó á molestar en todos los paises aquel contajio dañoso y ecsecrable del gálico, de modo que no se debe imputar el crimen de lo que acaeció, ó por culpa ó desgracia de los hombres, ó por quererlo así Dios; á Hipócrates, á quien siempre se debe tributar infinitas alabanzas, porque él fué el que elevó las dos mencionadas partes de la medicina á su mayor perfeccion con sus sabios preceptos; y es mas digno de eterna memoria cuanto que las dos partes de la medicina son á la verdad diversas, teniendo juntamente distintos nombres, la una Profylática ó Higiene, y la otra Terapéutica; vocablos que se adoptaron tanto de las cosas en que se ejercitaban, como del trabajo; y seguramente se les impuso sus verdaderos nombres pues nadie se les ha mudado, costumbre antigua que ha permanecido hasta nuestros dias entre los médicos; de forma que todos juzgan por primeras estas dos partes de la medicina, llamando á la una conservativa, y á la otra curativa, las que se entienden las mas veces bajo el nombre comun de medicina. Por la mayor necesidad se encontró la curativa primeramente y por esto se la dió este nombre, uniéndosela por fin la conservativa, la que no tan solo obtuvo y adquirió para con algunos tanto valimiento, sino que juzgaron que á esta se la debia llamar únicamente la medicina verdadera,

que la otra era una falsa, incierta y pura impostura para divertir el estudio de algunos hombres, de la cual usaban en un principio seguramente por simples conjeturas y débiles argumentos para conocer las enfermedades, despues para aplicar remedios fortuitos y medicamentos desconocidos, y finalmente se engañaban en sus curas y en sus juicios; error en que fácilmente conocerán incurren cuando traten de ecsaminar sin preocupacion las enfermedades humanas y sus alteraciones sin el socorro de la medicina curativa; por lo que no con pequeña razon parece se promulgó en favor de los médicos por el emperador Juliano esta ley:

«La ciencia de la medicina es saludable á los hombres, »el uso de ella asi lo patentiza, por esto con razon dicen los »filósofos que ha bajado del cielo, pues por ella se corrijen »la flaqueza de nuestra naturaleza, y las enfermedades que »cada dia nos acometen: asi que nosotros segun conviene á »justicia, observando los preceptos de nuestros mayores »mandamos de nuestra voluntad que podais vivir vosotros »en todo tiempo esentos de todos los oficios curiales »

CAPITULO II.



Division de la medicina conservativa y de lo que acerca de ella se debe saber.

Dos son las partes de la medicina, una la *curativa*, la otra *conservativa*, llamada en griego *Higiene*: Esta última se dividió por algunos en tres partes: en *Profylática* que precave las enfermedades prócsimas: *Sínterética* que mira á la conservacion de la salud; y en *Analéptica* que se dirige al restablecimiento de los convalecientes: Aunque todas estas partes, como ya hemos dicho, fueron de poco tiempo acá descubiertas, con todo adquirieron tal grado de esplendor por las reglas que las aumentaron muchos sabios hombres, cual apenas se hubieran atrevido á desear aquellos

primeros inventores, tanto por la abundancia de las que añadieron á esta parte de la medicina conservativa, cuanto por la increíble utilidad que se conoció daba no solo en los tiempos pasados, sino en los presentes. Finalmente, los preceptos que escogieron y ordenaron los médicos para la formación de esta parte se comprenden bajo de cuatro, cada uno de los que contiene en sí varias y muchas cosas, porque todo lo que puede dirigirse á conservar una buena salud fué dispuesto con orden por Galeno y otros autores médicos bajo estas cuatro reglas. 1.^a Todo lo que ha de tomar el enfermo se reduce á comidas ó bebidas usuales ó medicinales. 2.^a Todo lo que toca á la evacuacion se comprende en el sudor, escremento, saliva, orina y cosas semejantes. 3.^a Los medicamentos esternos en el agua, aire, salitre, mar, aceite y otros de este jenero. 4.^a Los que se deben hacer en los ejercicios, estudios, vijilias, sueño, liviandad venérea, ira, cuidado y labativas. De donde resulta que no hay cosa ni remedio alguno que mire á la conservacion de la salud, que no esté incluido en alguna de las cuatro especies dichas, las que perfeccionan todo el arte conservatorio conviniendo en cantidad, cualidad y tiempo. Puesto que de todas estas partes se ha tratado con bastante estension y casi con conformidad, tanto por los antiguos como por los modernos, he determinado formar un tratado separado y quizá no compuesto por otro alguno de los ejercicios gimnásticos, de los cuales el arte gimnástico, (dicho por los latinos ejercitatorio trae su origen) llamado y constituido célebre entre los antiguos, del cual nada se encuentra escrito, ó bien poco, y si acaso algo muy confusamente, y he tomado esta resolucion con tanto mas motivo quanto que Galeno dijo: que esta parte que trata de la facultad de conservar la salud no era desconocida, y casi todos afirman que acarrea una increíble utilidad el arte de los ejercicios, ya para precaver las enfermedades, ya para conservar la salud presente, y ya para el restablecimiento en la convalecencia, que son las tres partes que componen toda la conservatoria, como yo demostraré y patentizaré en estos tratados completamente con distincion y estension segun el asunto lo ecsija, manifestando prime-

ramente qué es gimnástica; de qué modo y cuándo se inventó, se aumentó y perfeccionó; cuántas son sus especies; despues, qué es ejercicio, cuántas son sus clases, y de qué modo se ejercitaban los antiguos; en seguida, qué se entiende por cantidad, cualidad, y tiempo con que este arte contribuye tan en gran manera á la conservacion de la salud; y finalmente, las ventajas y daño que de cada uno de estos ejercicios pueden resultar á los que se dediquen al estudio de la gimnástica, todo lo que esplicaré con tal interés, que confio no dejaré nada que desear, que no se halle incluso en este tratado, elcual pronostico seguirán todos los que cuiden de la salud, los gimnastas y médicos, puesto que esta parte de que he de tratar es tan anterior quanto esceden los ejercicios á las mismas medicinas, sobre los que Galeno y Avicenna, célebres escritores médicos, manifestaron que los ejercicios pueden lo uno hablandar los escrementos, lo otro abrir los poros al sudor, y que sirven de tanto auxilio á los débiles como las comidas ó medicinas atenuantes, quanto es lo bastante para librar nuestro cuerpo de las incomodidades de que abunda, ya por causa de la fluidez de la sangre, ó ya por la debilidad de las comidas, pues estas enfermedades son causadas por las medicinas cálidas y ténues, pero está tan distante el que se siga alguna enfermedad de los ejercicios, que antes mas bien acrecientan la fortaleza en los miembros, animan el mismo calor natural, y establecen entre las coyunturas de las partes del cuerpo humano cierta sólidez y fuerza. Por esto, no sin razon, los atenienses dedicaron á Apolo el Jimnásio, ó los ejercicios, dando á entender, segun el autor Plutarco, que á aquel Dios que nos dá la salud, se le debe tener buena voluntad y constante afecto. No sin fundamento Ciro, escribiendo á Jenofonte, apreció en tanto los ejercicios y trabajos del cuerpo, que dió como en ley á los persas, á quienes siempre habia procurado educar perfectamente; que nunca comiesen sin haber trabajado, y que mirando por su salud y robusted eran despues necesarios algunos ejercicios; y Solon escribiendo á Luciano decia, que los ejercicios proporcionan tanta utilidad á los cuerpos humanos, cuanta aquellos que con el viento limpian el trigo y arrojando al aire la paja y

espigas vanas separan y juntan el puro y limpio trigo. Dió-jenes, segun Estobeo decia que la sabia Medea no habia sido envenenadora, porque recibiendo los cuerpos humanos tiernos y afeminados, los animaba en los gimnásios con los ejercicios, y los tornaba en fuertes y varoniles; de donde es tradicion que comiendo carnes se torna á la juventud.

CAPITULO III.

Qué es gimnástica y cuántas son sus especies.

Concediendo, ó conviniendo que son aquellas cuatro partes referidas en las que se abraza la facultad de conservar la salud, ningun hombre prudente negará ser la ejercitatoria una parte de la cuarta, supuesto que si los ejercicios se deben colocar entre otras muchas cosas que se deben ejecutar y que he declarado en la cuarta parte de la conservatoria, es conforme á razon que la gimnástica que trata toda de los ejercicios pertenece á esta, y ademas nadie podrá negar que el conocimiento de esta toca al que es médico contra la opinion de Erasítrato y de otros, que separan la gimnástica de la medicina, y tanto mas, cuanto que frecuentemente han dicho Hipócrates, Platon y Galeno que los ejercicios facilitan para pasar la vida con salud tantos y tan grandes bienes, cuantos apenas pueden proporcionar ningunos otros recursos. Y si Hipócrates en el libro de las disposiciones de los hombres escribió que eran opuestas la gimnasia y medicina puesto que la una necesita de variedad, la otra no, habló solo de aquella parte de la medicina que trata únicamente del cuidado de los enfermos, que se ven obligados á guardar cama, llamada clínica, y aunque sus sucesores Platon y Plutarco dijeron habia dos artes que tratan del cuerpo humano, á saber la medicina y la gimnástica no por esto, á la manera de Erasítrato y sus secuaces las separaron, sino que lo entendieron así, [siguiendo el uso comun de hablar de los

hombres, que las juzgaban diversas, impulsados no por otra razon sino de que la gimnástica médica se descubrió despues que la medicina y se unió á esta. Por lo demás deberemos manifestar que es este arte ejercitatorio, llamado en griego gimnástica, desde su definicion ó descripcion, la que aun cuando Platon esplicó claramente, sin embargo, estoy en la persuasion, que ninguno otro sino nuestro Galeno la definió con mas brevedad y propiedad en donde dijo: *Que la gimnasia es la que conoce las potencias de todos los ejercicios, ó mas bien arte gimnástico es la ciencia de poder hacer todos los ejercicios.* En lo que hay que advertir, que Galeno, como acontece á muchos autores usó la palabra ciencia no con propiedad, sino como comunmente, porque la gimnasia tiene por fin el ejercicio, y las ciencias no requieren el mismo fin, no debiendo incluirse indispensablemente entre las verdaderas ciencias, aunque por lo demas atienda muchas veces á las causas de los ejercicios de las fuerzas; ademas se debe advertir que Galeno por esta definicion distinguió la gimnástica de la pedotribica, porque aquella como emperadora atiende y dirige todas las cualidades de los ejercicios y sus causas, mas esta es como su ministra; asi que era gimnasta el que sabia el poderío de todos los ejercicios, juzgaba y ordenaba el uso diverso de ellos á los hombres por causa de su salud y buena constitucion, pero el pedotribico ejecutaba y demostraba efectivamente de qué modo se debian y podian hacer, y Polibio esplicó este enigma en estos términos. «Los »pedotribicos enseñan á faltar segun las leyes, á hacer justamente una injuria, á engañar, hurtar, robar, á usar de la »fuerza honesta y torpemente.» Si alguno juzga las acciones de los luchadores y de otros que fueron instruidos por los pedotribicos, verá claramente que se asemejan á aquellas que escribió Polibio, asi pues el gimnasta y el pedotriba no fueron lo mismo; sin embargo, llenando algunas veces uno solo el cargo de los dos, no sin razon juzgaron algunos que estas dos artes eran una, y la misma, como á veces un mismo sujeto ejerce el oficio de soldado y el de Jeneral, mas Galeno quiso que estas fuesen distintas, cuando con su acostumbrado miramiento llamó á la gimnástica el conocimiento de

las cualidades de los ejercicios solamente, lo que es mas noble que el hacer los mismos ejercicios, y á la pedotribica la accion práctica de estos, juzgándola como mas inferior, no de otra suerte que si dijera que la una era especulativa, árbitro y juez, y la otra práctica, la que todos las mas veces llamaron con el solo nombre de gimnástica de la materia de que trataba, como la farmacia, y al modo que siendo dos las partes de la medicina, especulativa y práctica se entienden frecuentemente con el solo nombre de medicina: para que se vea que el gimnasta es tal cual he manifestado y que se diferencian el gimnasta y el pedotribico, séame permitido tambien comprobarlo con el testimonio de Aristóteles, quien al principio del libro 4.º de los políticos dijo: «En todas las artes y ciencias que hay algun tanto perfectas, no en la parte sino en el jénero se debe considerar que es lo conveniente á cada jénero, como cuál ejercicio conviene á cada cuerpo, cuál es el mejor, y cuáles comun muchas veces á todos, porque la naturaleza ha dispuesto muy bien que á quien todo ausilia es necesario le convenga lo mejor, esto toca á la gimnástica. Ademas si alguno desea adquirir ciertamente aquel hábito y ciencia necesario para la pelea en que no está instruido, no toca menos á la pedotribica que á la gimnástica facilitar este poder.» Palabras que declaran con bastante claridad, lo uno que Aristóteles llamó á la gimnástica ciencia casi en el mismo sentido que Galeno, lo otro tambien que la gimnástica se diferencia de la pedotribica. Para que los que abrazan las dos bajo el solo nombre de gimnástica comprendan su definicion y entiendan la fuerza de una y otra se la daremos asi: *el arte gimnástico es cierta facultad que considera la oportunidad de todos los ejercicios y enseña poniendo por obra la diversidad de estos, ya para conservar la buena salud, y ya para adquirir y retener mejor disposicion del cuerpo.* Dije que el fin de este arte era este, no solo por dar una definicion completa y perfecta en lo posible, sino para mostrar que esta ciencia es diversa de otras que obtienen semejante forma, porque todos los juegos de los antiguos tanto griegos como romanos, y aun tambien toda la misma atlética, y los ejercicios hechos por causa de

la guerra casi se hallaban comprendidos todos en la gimnástica médica, como manifestaré despues separadamente al declarar el lugar que obtuvo la jímástica en cada uno de los jéneros de ejercicios: sin embargo, distan en gran manera entre sí, y no hay otra causa para esta diferencia, sino el fin de cada una, en el que todas las facultades se distinguen segun escribió Aristóteles. El fin del juego de los antiguos era cierta creencia que tenían de que con ellos complacian á los dioses tanto como con una promesa, y servian tambien para diversion del pueblo, á quien alagaban la república, reyes y emperadores y para que los hombres á quienes recreaba este deleite, se contuviesen sin traslimitar sus deberes, por lo que Plinio escribió que se tenían en tanta estimacion á los que se ejercitaban en los juegos, que cuando ellos comenzaban era costumbre levantarse aun el senado, tenían el derecho de asiento cerca de los mismos senadores, y la obcion á las dignidades tanto ellos como sus padres y abuelos paternos, lo que creo no obstante jamas se concedió á los siervos cuando ellos tenían semejantes juegos. Cualquiera que desee saber algo acerca de estos juegos, véalo en el libro de Onufrio Panvino Veronense, quien trató este asunto con mas cuidado que los demas por ser el mas instruido de todos en la historia de nuestro siglo. La atlética tuvo por fin la fortaleza, para que con su ausilio el atleta pudiese vencer á su contrario y obtener la corona y los premios propuestos, sin embargo de que entre los griegos y latinos se llamaron algunas veces atletas tanto á aquellos que disputaban el premio en los juegos como fuera de ellos; los que Galeno comprendió bajo el nombre de mala gimnástica, de que abajo trataremos. Los que ejecutaban los mencionados ejercicios por causa de instruirse para la guerra, no lo hacian con otro objeto sino el de adquirir agilidad y pericia para poder vencer á sus contrarios cuando era despues necesario en la batalla, y era tan rigurosa entre los antepasados la instruccion en estos ejercicios, que como Vejecio dice, los maestros disfrutaban doble sueldo, y á los soldados que progresaban poco en ella les obligaban á tomar en vez de trigo cebada, y no se les daba su racion en trigo hasta que en presencia de los tribu-

nos y jefes, haciendo ejercicios manifestaban estar instruidos en todos los que pertenecian á la milicia. Por todo lo que se conocerá que mi gimnástica es diferente de las ya dichas, y por lo tanto con gran fundamento puse al dar su definicion que su fin es el de la conservacion de la salud, y buena disposicion del cuerpo. Tres fueron los fines de todos los ejercicios de los antiguos, de los que dimanaron tres clases de gimnásticas, y todos estaban reducidos á un solo objeto el de la pública felicidad, como estensamente declaró Solon escribiendo á Luciano en su diálogo de Anacarsis, del cual pondria un discurso en el que se veria confirmado todo mi parecer, sino fuera que abajo daré testimonios de Platon y de otros.

CAPITULO IV.



Del objeto de la gimnástica y su alabanza.

Habiendo ya explicado lo bastante, á mi modo de ver si-
no me engaño, qué es gimnástica y habiéndola separado de las
otras facultades con las que tiene alguna conecision, solo resta
el considerar cuál es su objeto, porque asi como no hay
arte alguno, ya sea la arquitectura ó las sujetas á esta en que
no se dirijan á algun fin sus operaciones, de la misma mane-
ra no hay uno que no tenga algun fin propio sobre el que
versen todos sus ejercicios, y aun cuando muchas veces aconte-
ce parecer que uno mismo es el término de muchas artes,
si se refleja bien, se encontrará que el objeto de ellas se
distingue por sus mismos fines, porque algunas cosas cada
uno las considera con cierta afinidad pero bajo diferentes
condiciones y propiedades, asi es que el cuerpo humano, que
á la verdad puede ser considerado por muchas artes y cien-
cias, por una es visto de diverso modo que por la otra; la fí-
sica le contempla ciertamente en su esencia por su naturale-
za y movimiento, la medicina en su salud y en su propen-

sion á las enfermedades; la gimnástica ó conservatoria, que pertenece á la medicina, y de la que trataremos despues, en la susceptibilidad de adquirir un buen uso de los miembros de su cuerpo. He definido que el objeto de la gimnástica es que adquiera el cuerpo humano el mejor uso y obtenido este y la salud conservarse en el mismo estado; del mismo modo lo declaró elegantemente Galeno en aquel libro que escribió á Trasíbulo, y no se debe inferir de esto que se contradecia cuando dijo que la gimnástica debia separarse de la medicina, porque él quiso que en cierto modo la gimnástica fuese una parte de la medicina, pero de tal modo que sea como una parte separada del todo, de la misma manera que la medicina se distinguiese de la gimnástica pues la medicina contemplando á la salud y enfermedad del cuerpo humano se esfuerza en desechar á esta y acrecentar y conservar aquella, y la gimnástica introducir un buen uso en los miembros del cuerpo sano y conservarle como parte que tiende á la salud y conservacion de ella; por esta razon fué tan grande la estima que de esta hicieron los antiguos que Platon y Aristóteles (por no citar otros muchos) «juzgaron no podia haber república alguna buena, en la que no se fomentase este arte:» y ciertamente, porque si siempre se debe tener cuidado del ánimo, y este no puede hacer nada útil y bueno sin el auxilio del cuerpo, es indispensable atender á la salud de este, á adquirir un buen hábito y costumbre, y de ningun modo impedir sino ayudar sus ejercicios; por lo que Platon en Protágoras dijo: que se debia llamar cojo al que ejercitando solamente su espíritu, aniquila su cuerpo con la flojedad y ociosidad. Cuanto por fin contribuye el arte gimnástico para obtener este hábito, para conservar la salud y aumentarla, ademas de los testimonios verídicos de Platon y Aristóteles lo confirma el de Galeno, quien se gloria de haber hecho adquirir este buen hábito á un sin número de sujetos enfermos y librado de caer en enfermedades á otros muchos con solo la gimnástica, no debiendo maravillarnos por ningun estilo de que nuestros antepasados apreciasen en tanto grado los ejercicios del cuerpo, que construyesen lugares públicos y suntuosos como los gimnasios y termas romanas para ejercitar los

cuerpos, y de que tambien en casi la mayor parte de las casas particulares hubiese un lugar destinado para este objeto en que se ejercitaban con frecuencia.

CAPITULO V.

En qué tiempo y por qué causas se comenzó á usar la gimnástica.

No obstante de que Galeno, el principal de todos los médicos despues de Hipócrates, fué de opinion que en tiempo de Homero aun no se habia conocido el arte gimnástico, sino que únicamente tuvo principio poco antes del tiempo de Platon: sin embargo, el mismo poeta dió escribiendo la guerra de Troya, á lo que se hace creible, ciertas reglas que fueron como las primeras que se conocieron; mas yo confieso que pudo facilmente ecsistir mucho antes pero ó no definido, ni cultivado en aquel tiempo ni reducido á reglas y forma de arte, ó que no hubo autores que le librasen de su desolacion y le sacasen del olvido, lo que no es enteramente increíble. Yo no negaré ser cierto lo que en otro lugar Galeno escribió; que todos los hombres nacen con propension á la música y gimnástica, y que no hay cosa alguna que arregle mas el cuerpo que estas dos y que lo pueda inducir mas á una buena moderacion, contra la opinion de Asclepiades y de los injustos y malos apreciadores de todos los ejercicios, como que por estas razones la gimnástica es natural al hombre y es menester estar en la persuasion de que siempre ecsistió. Además, el que ciertos principios del arte gimnástico ecsistieron en tiempo de Homero, lo podrán entender facilmente aquellos que repasando con atencion los escritos de este poeta lean que los soldados griegos se ejercitaron unas veces en el juego del disco, otras en la lucha, carrera, arco y en otros juegos semejantes como con frecuencia se halla en los libros 8.^o y 23 de la Odisea. Nada se ha averiguado aun acerca del modo y orden con que se

elevó á arte; sin embargo, podemos sacar alguna conjetura de lo que Plutarco nos legó en el libro 5.º de los simposiacos donde dice: «Que las peleas en un principio fueron sencillas, »en las que solamente se dirigian á adquirir la victoria y corona, despues se emplearon en los sacrificios, cuando se hacian fiestas á los dioses, y para divertir al pueblo que acudia »á la fiesta celebraban juegos, los que juzgo fueron introducidos de los sacrificios á los gimnásios, porque en aquellos »primeros tiempos era su mayor cuidado el que los hombres tuviesen una vida arreglada y disfrutasen de una continua salud con el fin de que se hallasen aptos para las fatigas de la guerra; ademas cuando se hallaban ociosos, para »no dejarse dominar de la pereza se entretenian en estos »ejercicios, en los que se ofrecian premios á los vencedores »para que alentados y estimulados de buena gana y con »afan por la esperanza de los premios, se preparasen para »pelear con todo esfuerzo contra los enemigos:» asi lo describió Homero en el libro 2.º de la Iliada verso 774 diciendolo: «Y las jentes jugaban en la ribera del mar arrojando »á gran distancia el disco, arco y flechas.» Y en el verso 257. «Pero Aquiles mandó hacer alto al pueblo, y dispuso un »gran certamen sacando de las naves estos premios; jarrones, trípodes, bueyes, mulos, caballos, mujeres ataviadas y »brillantes armas.» Por esto y siguiente conocerán con bastante claridad todos, que en aquellos primeros tiempos el fin de los ejercicios fué ya el deleite y esperanza de conseguir el premio, y ya el obtener agilidad é instruccion para alcanzar la victoria en la guerra y vencer á sus enemigos; despues de aquellos tiempos se comenzó á usar para acrecentar el culto de los dioses y para las celebraciones de los sacrificios: con el objeto de que los hombres que concurrían, asistiesen con mas prontitud y gozo á aquellas festividades de los dioses instituyeron estos juegos juzgando por lo mas agradable y apreciable á los dioses y hombres establecer unos premios que estimulaban á estos á atreverse á cualquier cosa como dijo Aristóteles; en estos juegos solo peleaban los hombres por obtener los premios que los griegos llamaron atla y á los que verificaban estos ejercicios atletas, los que

los atenienses llamaron como dice Erotiano *aschetai*, y los latinos *atletas* entre los que la misma pelea se llamó juego, pues no solo se instituyó en las fiestas de los dioses, en los anfiteatros y delante de estos, sino que aun en sitios particulares se celebraron contiendas para agradar al pueblo, ofreciéndose como entre los griegos atlas ó premios. Porque Písis en Olimpia ó Elide y Nemea entre los cleonas, los juegos isthmios en el mismo Isthmio, los certámenes pithios en Delfos fueron para ellos tales, cuales para los romanos los juegos capitolinos, seculares y otros de esta especie; en todos los que ademas de los premios se concedian á los vencedores tales distinciones, que no solo podian estar en las reuniones con la palma y la corona recibiendo las mayores alabanzas, sino que tambien (valiéndome de las palabras de Vitruvio) cuando volvian á su patria entraban triunfantes en carroza en la ciudad y en su casa y gozaban del erario público pensiones asignadas sobre los tributos; pero no siendo esto de nuestro propósito, volvamos á nuestro asunto: Mientras que la vida de los hombres fué moderada, estos solamente fueron los fines de los ejercicios, pero aumentando el lujo y otras causas infinitas que paralizaban la salud, comenzaron por fin á usarse los ejercicios para repararla, para curar la debilidad y adquirir un buen hábito, lo que sucedió poco antes del tiempo de Hipócrates, cuando aquel Herodico, segun escribe Platon unió á la medicina la gimnástica que solo tenia uso en los ejercicios de la guerra y en un principio en los sacrificios y juegos; por lo que mi opinion no fué otra sino el decir, que aquellas contiendas y ejercicios que se usaban para adquirir la corona, premios, disciplina militar, aplacar á los dioses y recrear á los hombres se encaminaban á la conservacion de la salud y á obtener un buen hábito: ejercicios que habiendo averiguado aquellos primitivos gimnastas y los que les sucedieron aconsejados de los médicos y filósofos (segun parece verisimil) que se dirigian á la salud del cuerpo, sujetando unos á reglas, y añadiendo otros y pasando de los públicos á los particulares y á los lugares propios reunieron por fin ciertas reglas, preceptos y términos y formaron de este modo el arte gimnástico

llamado así de la voz griega *Gumnasseszai*, esto es del ejercicio, como si no tuviera otro fin que el de proporcionar un buen hábito al cuerpo y conservar la salud, esto pues fué lo que hicieron primeramente Hipócrates, Diocles, Praságoras y Erasítrato como asegura Galeno en el capítulo 58 en su libro á Trasíbulo. Por lo cual se colejirá de qué modo tuvo principio el arte gimnástico, su engrandecimiento y estado, pero no el tiempo en que se comenzó. A la verdad que primeramente cuando en la guerra de Troya los soldados griegos saltaban en tierra desde las naves, de donde juzgo que tuvo después principio aquella frase *salir á la arena*, y se ejercitaban para la guerra peleando entre sí, comenzó á aparecer y se le dió el nombre de arte de la pelea ó gimnástico. Después empleado en los sacrificios y diversiones de los hombres, no tan solo retuvo este nombre, sino que también obtuvo el de atlética, y Galeno la llamó gimnástica viciosa. Finalmente la gimnástica atendiendo en ciertos casos á la instruccion de los jóvenes, á conservar la salud de todos y á conseguir un buen hábito, perfeccionada bajo ciertas reglas, mereció verdaderamente el nombre de gimnástica, que tuvo antes del tiempo de Plauto segun el que Filolaques aquel jóven ateniense dice así: «A mi corazon le es »sensible el considerar quién soy ahora y quien he sido, por- »que no habia otro mas diestro en mi juventud en el jim- »nasio en jugar el disco, lanza, pelota, carrera, armas y ca- »ballo » Mas en realidad de verdad este arte estuvo en uso y vigor entre los griegos, como dejó dicho Marco Varron, todo el tiempo que los romanos tuvieron fértiles sus campos, sus tierras cultivadas abundantemente y se hallaron en el mejor estado de salud, pero después creciendo la pereza y queriendo mejor darse á la quietud en las ciudades que trabajar en los campos, levantaron á imitacion de los griegos tantos gimnasios cívicos, que el mismo Varron se quejó en su tiempo de que apenas bastasen los que habia cuando Roma floreció bajo el mando de los emperadores, sin embargo de ser los mas grandes de todos y los mas espaciosos. Después perdiendo su esplendor el romano imperio y las demas ciencias, también sufrió no pequeño detrimento este ar-

te, el que puede conocerse que desde el tiempo de Varron hasta la decadencia del imperio romano se halló en un continuo uso por el que lea los escritos de los que defendieron que todos los médicos mas apreciados que habia en Roma en aquel tiempo emplearon el arte ejercitatorio en la cura de las enfermedades, y en conservar la salud, ó por el que leyendo con cuidado á Plutarco vea que este escribió. «Que »todos en su tiempo se habian dedicado á los ejercicios:» aunque Plinio diga que no todos los ejercicios se usaron entonces por un honesto recreo, sino que algunos y los mas raros tal vez fueron usados por incitar á la sed. Asi que juzgo que Budéo se engañó bastante, quien en sus anotaciones á las Pandectas no presenta prueba alguna convincente para decir que los romanos no habian usado los ejercicios gimnásticos y de las contiendas.

CAPITULO VI.

De los gimnásios de los antiguos.

Que la gimnástica ó el ejercicio se acostumbró á hacer en ciertos lugares, como hemos dicho arriba, es conforme á la razon, ahora resta manifestar cuáles eran estos lugares. Que aquellos lugares no eran otra cosa que los llamados gimnásios se halla comprobado lo bastante por los escritos de muchos y principalmente por las palabras de Galeno en su libro 2.º de la conservacion de la salud donde dice: que el gimnásio era un edificio público construido en un lugar apartado de la ciudad, en el que se untaban, frotaban, luchaban, arrojaban el disco, ó se fatigaban en juegos de esta especie, los cuales edificios se llamaron así porque en ellos los que se ejercitaban se desnudaban las mas veces, de la palabra *Gumnasseszai*, voz griega que significa tambien desnudarse, por lo que Marcial dijo en el libro 3.º, epígramma 68: «retírate y abstente de ver los jó-

venes desnudos, el gimnasio, las termas y el lugar de las contiendas se hallan en este sitio;» y Bardesanes escribiendo á Eusebio en el libro 6.º de preparacion evangélica, capítulo 8.º dice: que á los griegos no les pudo impedir el influjo de las estrellas el que se ejercitasen en los gimnasios desnudos sus cuerpos. Aun no está averiguado si todos ó solo aquellos que se ejercitaron por la conservacion de la salud se desnudaban enteramente; sin embargo, es de creer que los luchadores, pujiles y algunos otros se desnudarian, como era costumbre entre los atletas, tanto en los ejercicios públicos, como en los particulares, quienes tan solo habian gastado unos calzoncillos ó lienzo para cubrir las partes vergonzosas (porque la razon del decoro así lo ecsijia), segun Homero refiere de su tiempo, y como se puede entender por la historia de Orsipo referida por Eustatio y Pausamias, al que privó de la victoria la caida de los calzoncillos. Despues se ordenó que no se permitiese hacer los ejercicios con cosas de mucho estorbo, sino con las que menos impedimento causasen, costumbre que escribió Pausamias duró en Roma hasta sus dias. De aquí se colije que todos los lugares en donde se ejercitaban en aquel tiempo se comprendieron bajo el nombre de gimnasio, como el que despues este mismo nombre se apropió tambien á otras cosas, cual se puede ver en Josefo, quien en los libros de la guerra judáica manifiesta que á los baños en algun tiempo se les llamó gimnasios, donde habla de Herodes de este modo: porque construyó en Trípoli, Damasco y Tolomaida baños públicos, mas las lonjas del pórtico Biblio, que se dicen gimnasios. Hallo que Vitruvio, Celso, Plinio y otros autores los llamaron en latin palestras. Veo resulta tambien que en tiempo de Vitruvio en la Italia no hubo palestras, ni gimnasios algunos, puesto que este autor en el libro sobre la arquitectura dice, que estos edificios no se usaron en la Italia, porque los primeros que construyeron gimnasios fueron los griegos, si se ha de dar crédito á Solon en Luciano, y á Marco Tulio Ciceron que dice en el 2.º libro sobre la elocuencia: que los gimnasios en un principio se instituyeron por los griegos para divertirse y ejercitarse. Entre los griegos los primeros que usaron los gimnasios fue-

ron los lacedemonios , segun Atenéo dejó escrito por sentencia de Ipaso ; y Platon manifestó despues escribiendo á Teatino sobre las leyes. Los que se construyeron mas distinguidos y capaces de todos se pueden ver en el libro 4.º de Marcial, donde dice: «tú nacido en la Grecia celebra en verso la ciudad de Tebas , ó Micenas , la esclarecida Rodas, ó las palestras Lédeas de la sensual Lacedemonia.» No puedo comprender por qué causa Platon, que da la invencion de la gimnástica á los lacedemonios, describiendo en su Critia aquel palacio atlántico que manifiesta floreció hasta su tiempo por espacio de 9000 años , diga se hallaba en él la gimnasia , á no tener por fabuloso todo aquel relato de Critia. Despues de los lacedemonios, los atenienses edificaron tambien sus gimnásios en Atenas , en cuya ciudad Pausamias y Suidas atestiguan ecsistieron tres: uno llamado en griego *Academiam*, en la que Platon esplicó la filosofía, otro llamado *Lucheyon* donde enseñó Aristóteles, que se lee en Luciano fue un templo de Apolo Licio, y el otro *Cunossargues* donde todos los bastardos, espúrios y no nobles se ejercitaban ; tanta era la afrenta en que tenian y odio que profesaban los griegos á los viles y espúrios, que los que eran nobles y legítimos reusaban el trato con ellos y el tener un lugar comun para ejercitarse. Ademas, Filostrato en la vida de Herodes Atico hace mencion de otro que llamó *Canope*. He dicho que en Atenas hubo tres gimnásios que se hallaban fuera de la ciudad , mas sin embargo contruidos no muy lejos, de modo que por su proximidad se pudiese decir que estan en ella. En estos fue costumbre entre los griegos el enterrar los muertos , como escribió Ciceron , al que dijo Servio que habia dado sepultura al difunto Marcelo en la academia de los atenienses , gimnásio el mas noble de todo el mundo. Lo que escribe Ligorio , docto en la antigüedad, halló en las escavaciones de la villa Tiburtina del emperador Hadriano , juzgo fue un Ateneo, Hermeo ó Panatenáico, de ningun modo gimnásio donde ejercitasen los cuerpos , sino un lugar en que se estudiaban las ciencias y artes , ó se celebraban algunas fiestas como la Panatenáica en el Panatenáico. Laercio en su libro 3.º dice que Corinto tuvo tambien su gimnásio llamado *Cráneo*:

finalmente, Anatarquis solia decir que no hubo entre los griegos pueblo alguno que no tuviese su gimnasio. Los romanos despues comenzaron á edificar en Roma, segun Varro por emulacion con los griegos, gimnasios llamados palestras: los que aventajaron en esta clase á todos los demas, ya por las riquezas de sus obras, ya por su hermosura y buen gusto se dejan ver en aquellas ruinas de las termas, que aun se conservan no sin asombro de todos; y no omitiré poner lo que del gimnasio de Neron escribe Marcial en el libro 7.º, epig. 34. ¿Quién será peor que Nerón? ¿Qué cosa es mejor que las termas Neronianas? No obstante, se puede coleccionar por los bacanales de Plauto, á quien despues citaré, que antes del tiempo de Neron hubo gimnasios en Roma, porque ninguno que lea con cuidado los autores latinos dudará que todos los gimnasios se llamaron algunas veces termas, por el uso que frecuentemente se hacia del agua caliente, como tambien que las termas á las veces significaban aquella parte del gimnasio, en que se bañaban, en donde se hallaban el progníseo, lacónico y baño del agua caliente, como se infiere del testimonio de muchos autores, y principalmente de los versos de Marcial citados hace poco: el gimnasio, las termas y lugar de las contiendas se hallan en esta parte. Por esto se podrá persuadir cualquiera en cuán grande error cayó (lo digo contra mi gusto) mi conciudadano Blondo Foroliviense, quien en el comentario 2.º de Roma restaurada dijo: que las termas solo se instituyeron para bañarse. Para que no cause admiracion á alguno el que haya dicho que Platon y Aristóteles habian acostumbrado á filosofar en los gimnasios, conviene saber qué clases de sujetos, las que manifestaré con separacion en el capítulo siguiente, acostumbraban á reunirse en semejantes lugares, tan grande era su capacidad y su estension tan espaciosa, que sin dificultad alguna se podian ejecutar diversos y casi innumerables ejercicios, como cualquiera puede ver en la descripcion de Vitruvio, la que habiendo entregado en la primera edicion distinta en muchas cosas á juicio de Octavio Pantágate, sujeto esclarecido en nuestros dias; ahora mejor considerada la presentamos mas correcta, acomodada y esacta á todas las

expresiones de Vitruvio, (pues siempre son mejores las últimas manos que se dan á los trabajos) para lo que me ayudaron no poco Luis Mocénico hijo de Francisco, Juan Vicente Pinelo, y Melchor Guilandino sujetos todos instruidísimos y recomendables por su gran criterio y particular sabiduría, y no menos Andres Paládio docto en la arquitectura antigua, de modo que no temo se desapruebe por los doctos é instruidos en la ciencia de Vitruvio; y así como la construccion de la palestra fué casi ignorada hasta nuestros dias, así en lo sucesivo será clara y conocida de todos. Ciertamente, si el mismo Octavio resucitase, como que era justo é instruidísimo accederia gustosísimo á esta descripcion y al contesto de Vitruvio no alterado, sino ordenado solamente mejor en algunas cosas. Me ha parecido conveniente poner una inografia de esta, aunque el autor enseña que se podian hacer cuadradas y cuadrilongas.

De la construccion de las palestras y de los xystos ó pórticos segun el libro 3.^o capítulo 11 de Vitruvio.

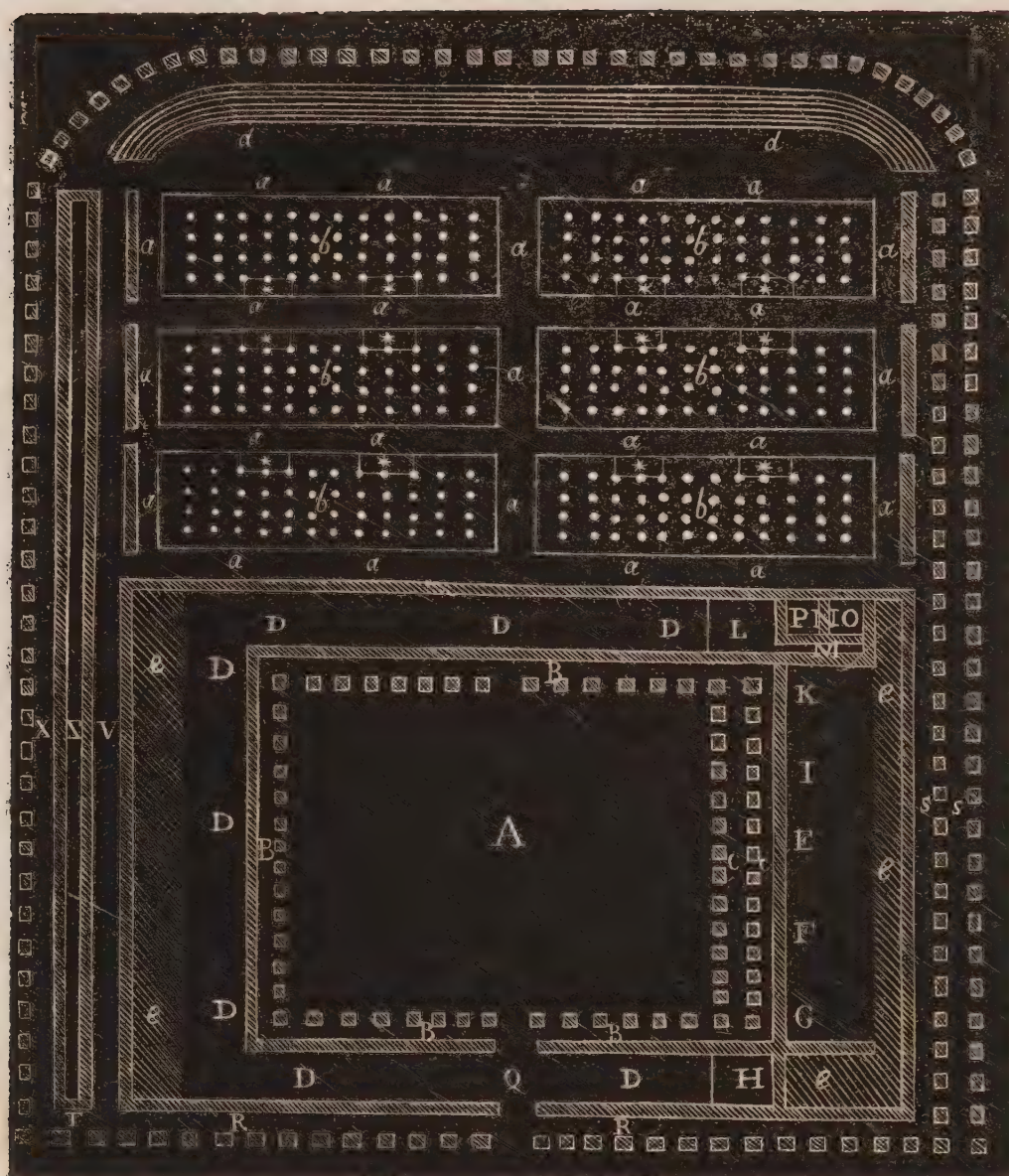
Ahora me parece deberé explicar estensamente los edificios de las palestras y manifestar cómo se construyeron entre los griegos. En las palestras los peristylios deben hacerse cuadrados ó cuadrilongos de modo que hubiese alrededor un paseo de dos estadios de espacio, que los griegos llaman *Diaulon*, en los que se construian tres pórticos sencillos y el cuarto que era doble miraba al Mediodia, para que cuando los temporales fuesen de lluvia no salpicase á la parte interior. En los tres pórticos se construian espaciosas lonjas que contenian asientos, en que los filósofos, retóricos y demas que se entregaban al estudio pudiesen disputar sentados. En medio del pórtico doble se colocaba el Efebeo (esto es una lonja grande con asientos que fuese mas larga que ancha tres veces, á la derecha el coriceo, inmediato á este el conisterio, en la vuelta del pórtico el baño frio que los griegos llamaron *Loutron*; á la izquierda del Efebeo el cleothesio, prócsimo á este el frijidario y á la vuelta del pórtico un camino que conducia al progníjeo. Prócsimo á la rejion del fri-

jidario en lo interior se colocaba el lugar abovedado destinado para sudar, que era doble de largo que de ancho, el cual contenia en sus dos lados al uno la pieza del estufario, como arriba he manifestado, y al otro lado el baño caliente. Los perystilios en las palestras debian hallarse bien distribuidos como se ha dicho. Por la parte de fuera habia tres pórticos uno para los que salian del peristylion, otro colocado á la derecha y otro á la izquierda, de los que el que miraba al Setentrion era de doble latitud, el otro sencillo dispuesto de tal modo que en el sitio entre las paredes y las columnas quedasen unas marjenes á modo de una senda no menor de diez pies, y en el centro se hacia una escavacion, de modo que dos escalones de pie y medio servian de bajada al terraplen desde las márjenes, terraplen que no debia ser menor de doce pies, de este modo los que vestidos paseaban alrededor no eran molestados por los que se ejercitaban. Este pórtico se llamó entre los griegos xystos, porque los atletas en tiempo de invierno se ejercitaban en lugares cubiertos. Inmediato al xysto y pórtico doble se hallaban los paseos descubiertos, que los griegos llamaron peridrómidas y los romanos xystas en que por invierno en los dias serenos saliendo del xysto los atletas se ejercitaban. Las xystas se debian hacer de modo que entre los dos pórticos hubiesen selvas y lugares plantados en ellos plátanos y entre estos arbolados, paseos y asientos de fábrica betunada. Despues del xysta estaba el estadio dispuesto de tal modo que multitud de personas pudiesen ver con amplitud á los atletas que peleaban. Aqui he puesto á los lados lo que parece necesario se construyese tambien.

ESPLICACION DEL PLANO.

A. Peristylion de la palestra cuadrilongo que abraza un paseo de dos estadios.--B. Tres pórticos simples.--C. Cuarto pórtico doble mirando al Setentrion.--D. Espaciosas lonjas en los tres pórticos en que disputaban los filósofos y retóricos sentados.--E. Efebeo, esto es una lonja mas larga tres veces que ancha.--F. El coriceo á la derecha.--G. El consiste-

Lám. 3ª



PLANO DEL GIMNASIO.

rio.--H. El baño frio en la vuelta del pórtico - I. El Eleotesio á la izquierda del Efebeo.--K. El Frijidario.--L. Un camino que conducia al prognieo en la vuelta del pórtico.--M. Prognieo.--N. Lugar abovedado para sudar, pasando de el frijidario, doble de largo que de ancho, que contenia á un lado P, el estufario, al otro O, el baño caliente.--Q. Salida del Peristyllo.--R. Primer pórtico para los que salian de la palestra.--S. Segundo pórtico al Setentrion de doble latitud y de medida de un estádio.--T. Tercer pórtico sencillo dispuesto de modo que tubiese.--V. Márjenes á las paredes.--X. Márjenes hácia las columnas.--Z. Escavacion en el medio con dos escalones de pie y ¹/₂ medio.--á. Paseos descubiertos prócsimo al xysto y pórtico doble, que los latinos llamaron xysta, y los griegos peridrómidas.--b. Selvas y arboledas de plátanos entre los dos pórticos referidos.--*. Asientos de fábrica betunada.--d. El estadio dispuesto de modo que multitud de personas con amplitud pudiesen ver á los atletas pelear.--e. Lugares de que aunque Vitruvio no hace mencion fué indispensable hubiesen en la palestra como el lig-nario, acuario, vasario, letrina, las habitaciones de los dependientes y semejantes.

CAPITULO VII.

De las varias clases de jentes que acudian á los gimnásios.

Tan grande y diversa era la multitud de jentes que acudian á los gimnásios, que segun Galeno se orijinaban no pocas veces entre ellos grandes disputas y gritos desagradables, de los que se quejaba Séneca y tambien afirma Varron se sentian en su tiempo en las termas con estas palabras á Nonio: »Comenzamos á palmotear y á gritar como acostumbraban en los baños de Roma » Pero para no apartarme con esta narracion de mi propósito, volviendo al principio referiré ca-

da una de las principales clases de sujetos que concurrían á los gimnásios. Primeramente los que acudían eran los filósofos, retóricos y otros que se dedicaban á los estudios, allí leían, hablaban y disputaban entre sí, como Juvenal manifiesta en estos términos en que se espresan las condiciones de los retóricos y preceptores: «pero imponed leyes severas para que el preceptor conozca las reglas del lenguaje, que lea las historias, y tenga todos los autores en la punta de las uñas, para que, si por casualidad al ir á las termas ó baños de Febo le preguntan ¿quién fué la nodriza de Anquises, el nombre y patria de su madrastra cuáles fueron? pueda contestarlo:» Tambien se comprueba por el testimonio de Galeno, quien hace mencion de que continuamente disputaba en público en el gimnasio de Trajano el filósofo Cynico Theajeno. Tres fueron en Roma los lugares en que se celebraban los ejercicios literarios, como manifiesta Galeno, antes de que se quemase el templo de la paz, llamados gimnásios públicos y en griego *acousteria*; entre los que si alguno juzgase se hallaba la academia de los médicos, ciertamente á mi modo de ver, no se equivocaría, pues se edificó en el monte Esquilino adornada de muchas estatuas y mármoles como observaron muchos en las ruinas de aquella parte y principalmente Ligorio. No he leído aun en autor alguno qué era lo que se hacia principalmente en esta academia; yo juzgo que las disposiciones y otros ejercicios semejantes de los médicos era lo que se trataba en ella, la que ahora se llama colejio; el que tuvo su archivo propio lo manifiesta con claridad y lo comprueba la lápida de mármol encontrada en Roma en el templo de San Sebastian, que contiene esta siguiente inscripcion en latin.

M. LIVIO. CELSO. TABVLARIO.

SCHOLAE. MEDICORVM.

M. LIVIVS. EVTYCHVS.

ARCHIATROS. OLL D. II.

IN. FR. PED. IIII.

La otra clase era la de los jóvenes que para aprender las observaciones y modos de los ejercicios acudían al gimnasio, en donde los mismos gimnastas les enseñaban los que descaban aprender. Fácilmente se comprueba que los jóvenes libres habían acostumbrado á jugar en la palestra por aquellas palabras de Parmenon en Terencio, en las que presentando á Cherea bajo la figura de un Eunuco Thaido dice: «Tendré por industrioso al »joven que se dedica á los estudios, á la palestra y á »la música, pues es justo lo haga un joven libre:» lo que con mayor claridad patentizaré abajo. La tercera clase que allí se ejercitaba era de los atletas, de modo que pudiesen recrear al pueblo en los juegos públicos y sagradas contiendas ganando la victoria y premio, lo que manifiestan las palabras de Suetonio, además del dicho de Vitruvio, quien refiere: «Que Neron había ido alguna vez al gimnasio para ver contender á los atletas.» La cuarta clase era de todos aquellos, ya nobles, ya plebeyos, que se dedicaban á varios ejercicios para adquirir la pericia militar y fortaleza, conservación de la salud y buen hábito del cuerpo; de los primeros trata Casiodoro en el libro 5.º en su carta 23 mal anotada por Pamelio en Tertuliano sobre la inteligencia de los espectáculos donde dice: «Manifiesten los »jóvenes en nuestras guerras el valor que alcanzaron en el »gimnasio:» de los que se dedicaban por la salud uno fué nuestro Galeno, quien dice que á los 35 años de edad sufrió una dislocación de la parte superior del hombro en la palestra. La quinta clase era la de aquellos que se frotaban, porque aunque muchos se frotaban antes de los ejercicios, con todo muchos también se daban las frías unos á otros sin que tubiesen que dedicarse á otros ejercicios, como refiere Suetonio de Vespasiano y se puede entender por lo que dice Galeno, quien distingue la frotación preparatoria de las demás. La sexta clase era la de aquellos que se bañaban y de estos unos eran nobles y otros plebeyos. Conviene saber que algunos ricos y principales tenían baños y pilas propias en piezas particulares donde se bañaban ellos solos en ciertas ocasiones; como también que había muchos, según relato de Pli-

nio, que por no poner los pies desnudos en el suelo donde los ponian los mas plebeyos, llevaban consigo sandalias de madera ó de plata; aunque tambien algunos dicen que el emperador Hadriano habia acostumbrado á bañarse donde la plebe, lo que igualmente escribió Suetonio habia practicado Tito Cesar: los que solamente se untaban no concurrían á los gimnásios, pues solo lo hacían por ejercicio ó por causa del baño. Finalmente, ademas de todos estos acudían á los gimnásios no pocos espectadores (no hablo de los criados de que abajo trataré) los que iban no con otro objeto que el de ver á los que se ejercitaban á causa de hallarse ociosos y sin otra ocupacion; en donde tengo que advertir tambien, que los gimnásios eran mas frecuentados en los dias festivos en que los artistas y artesanos se hallaban desocupados de sus trabajos diarios, y asistían para descansar de ellos y tomar algun recreo. Nada me atreveré á afirmar sobre si las mujeres acudían tambien á las termas de Roma como los hombres, sino el que parece no era decoroso á la majestad romana, y fácilmente podria acaecer que algunas poco recatadas por causa de ver y jugar asistiesen á los gimnásios públicos, como parece acceden á ello Juvenal y Marcial, y tambien á los lugares separados que allí habia contruidos solo para bañarse las mujeres, del mismo modo que se bañaban en pilas particulares las mujeres recatadas, ya fuesen plebeyas, de mediano linaje, ó del mas ilustre, segun Plinio refiere de Poppea, mujer de Domicio Neron, que llevaba consigo para aumentar la blancura de su cutis quinientas pollinas preñadas, y con su leche se daba baños jenerales, lo que entendió Juvenal cuando escribió: «ó exhala los ungentos mantecosos de Poppea» y «comenzó á ser conocida y era alimentada con la leche de las borriquillas que llevaba en su compañía.» Galeno recuerda que algunas mujeres habian echado en los baños para emblanquecer el cuerpo harina de habas, otros nitro y espuma del nitro. Propercio entre otros en la elejia 12 del libro 3.º comprueba lo bastante que las mujeres espartanas habian acostumbrado á ejercitarse en las palestras juntamente con los hombres diciendo: «Admiro, Esparta, las sabias leyes de tu palestra y aun mas los bienes que proporciona

»tu virjineo jimnásio, en que la docella desnuda entre los jóvenes luchadores ejercita su cuerpo con juegos lícitos, volviendo la pelota lijeramente con sus brazos, haciendo sonar con la llave dando vueltas el troco, y en que una joven empolvada se dirige á la meta sufriendo los golpes que se reciben en el jimnásio, ó ata gozosa su brazo con las correas para el cesto, ó hace rodar velozmente el pesado disco.» Nadie debe maravillarse de esta costumbre de los espartanos, cuando Platon en el libro 5.º de su república prueba con argumentos convincentes contribuye en gran manera para la prosperidad de los gobiernos el que las mujeres tanto jóvenes como ancianas se ejerciten desnudas juntamente con los hombres en las palestras y jimnásios; mas este no es el lugar de ecsaminar si seria conveniente el que así se mandase, ó si esta costumbre conduciria á adquirir la continencia y moderacion como Platon creia.

CAPITULO VIII.

De las diversas partes de los jimnásios.

Por el dicho de Vitruvio, que floreció en tiempo de César Augusto, se sabe que solo habia palestras en Grecia cuando aun no habian comenzado á edificar las suyas los emperadores romanos, las que se hace creible construyeron despues muy semejantes á los jimnásios de los griegos; como el que los romanos aumentaron muchas cosas á las suyas que, ó estubieron ocultas á los griegos, ó acaso las apreciaron poco. Debiendo yo esplicar las partes mas principales de los jimnásios, no tan solo referiré las señaladas por Vitruvio, sino que manifestaré, pero sin guardar orden en su narracion, las que he encontrado en varios autores, y las que el asunto mismo ecsije hayan ecsistido en las palestras tanto griegas como romanas; aunque jamas juzgué de mucho peso el testimonio de Vitruvio á quien tengo por un *Paradoso*-

logon, y nada apreciado en su tiempo, porque consta que ningun edificio suntuoso le encargó construyera Augusto, sino el de las ballestas, cuando se estaban levantando grandiosos edificios en la ciudad y en sus contornos, y porque casi ningun autor posterior le nombra sino el catálogo de los capítulos de los libros de Plinio, que algunos juzgan no es de Plinio, ó á lo menos se halla adulterado, lo que induce una gran sospecha de su mérito. Las primeras partes de los gimnásios fueron los *pórticos* llenos de salas ó aposentos abiertos, en los que se ejercitaban disputando, leyendo, ó enseñando los filósofos, retóricos, matemáticos y todos los amantes de las ciencias; el que estos pórticos no estaban distantes de las demas partes se puede conocer, ya por la misma lámina, ya por el proverbio que de allí se tomó (quieren mas oír al disco que al filósofo) el que se apropiaba á aquellos que sentados en el gimnasio entre los filósofos y oyendo desde allí el ruido de los discos dejaban la escuela de la sabiduría y salían al prócsimo lugar de los certámenes. Es conforme á razon que se ejercitasen en las cátedras de los filosofos aquellos jóvenes y muchachos que se entregaban al estudio de las ciencias, porque serian como unas piezas en que despues de los estudios podrian dedicarse á los ejercicios para conservar la salud, adquirir fortaleza, y bañarse Lampridio dice; «que Alejandro »Severo despues del estudio se dedicaba á jugar en la palestra »unas veces, otras en el esferisterio á la carrera ó á ligeras luchas, »y luego se bañaba.» Entre estas cuento tambien las escuelas de los médicos. La segunda parte era el *Efebeo*, á donde creo acudian aquellos que acostumbrando á hacer convenios sobre los premios y clase de ejercicio, querian al mismo tiempo ejercitarse y pelear; aunque sé que Filandro fué de opinion de que los jóvenes se ejercitaban en el Efebeo; en lo que juzgo que anduvo mas acertado que Guillelmo Coulo quien en su libro sobre los ejercicios de los antiguos dijo: «que los jóvenes se habian sentado en el Efebeo para estudiar.» Yo no me atreveré á asegurar ser cierto que entre los romanos no se permitia tener trato con los hombres á los jóvenes hasta la edad de 16 años, ni podré negar que en tiempo de Galeno los muchachos se ejercitaban en la palestra, pues este ha-

ciendo mencion de una enfermedad que adquirió en la palestra el niño Commodo hijo del emperador dijo: «á la manera
 »que los que ejercitan los niños en la palestra para que ad-
 »quieran fortaleza, sube por la maroma.» Con estas palabras
 se comprobaria lo bastante que los niños se ejercitaron en la
 palestra, si no lo hubiera atestiguado con mayor claridad
 Plauto en sus Bacanales donde Lydio, ayo de Pistoclero, criti-
 cando la indulgencia de los padres para con sus hijos se
 espresa así: «te niego que fuese costumbre el que no pudie-
 »sen salir fuera de la casa de los ayos antes de los 20 años
 »de edad, pues pagarias tu delito ciertamente, sufriendo el
 »castigo que impone el gimnasio al que no se presenta en él
 »antes de salir el sol, al que acaecia esto se le castigaba su
 »descuido, y el maestro y el discípulo eran llamados *perversos*;
 »allí se ejercitaban en la carrera, lucha, lanza, disco,
 »pujilado, pelota y salto, mas que con las rameras y besos.»
 Por lo que me parece se puede sacar en consecuencia, que
 se ordenó que los niños asistiesen muy de mañana á las pales-
 tras para evitar el roce con los hombres, los que entonces no
 acudian, y para que les quedase tiempo para dedicarse al es-
 tudio de las ciencias. Se sabe por Plutarco, Cátulo y otros,
 que tambien ecsistieron gimnasios públicos en Roma antes
 del principado de Neron. La tercera parte era el *Coryceo*
 lugar que á mi parecer servia para desnudarse los que querian
 ejercitarse, bañarse ó á las dos cosas, llamado por los griegos
 algunas veces *Apodyterion* y por Galeno *Gumnasterion*.
 Si el *Coriceo* no fué en Vitruvio este lugar, se deberá decir
 que las palestras por él descriptas carecieron de una parte la
 mas necesaria de todas, que no solo creo tubieron los gimná-
 sios públicos, sino aun los particulares, pues Plinio Cecilio
 en la descripcion de las granjas de Laurento y Toscana, entre
 otras cuenta el *Apodyterio*, por lo que no puedo confor-
 marme con los pareceres de aquellos, que juzgaron que por
 el *Coriceo* en el testo de Vitruvio se debia entender *Coryceo*,
 tomándolo del *Coryco* especie de pelota, como dando á en-
 tender que en él se tenia este juego, ó *Couriceo* por la
 barberia, ó *Coryceo* por ejercitarse en él las muchachas y
 doncellas llamadas en griego *Corai*. La cuarta parte era el

Eleotesio llamado por Julio Pollucio *Aleipterion* y por Cecilio Plinio *Untuario*, en el que se untaban y reuntaban, para la lucha, para otros ejercicios, ó para el baño. Puesto que la oportunidad del asunto ecsije que diga algo sobre esta untura en el gimnásio y no ecsistiendo al presente el libro de Scepsio Metrodoro, citado por Ateneo, sobre la razon porque se untaban; yo diré cuatro cosas: primera cuándo y quiénes se untaban: segunda de qué untura se servian: tercera por qué se untaban: y la cuarta de qué modo y por quiénes se verificaba la untura. Aquellos que para bañarse ó ejercitarse acudian al gimnásio la mayor parte se desnudaban en el *Apo-dyterio*, despues algunos de estos y principalmente los que acudian á la lucha ó pancracio (pues los pujiles, corredores, y otros muchos no necesitaban unturas) se untaban, y asi untados pasando al lugar donde estaba el polvo, de que abajo trataré, se cubrian con él y despues salian para hacer diversos ejercicios: luego que se habian ejercitado cuanto habian querido, volviendo otra vez al *Untuario* eran raspados por los siervos y criados con los strijiles de yerro de que trata Marcial en el libro 14 épigram 49 diciendo. «Pergamo mandó limpiar estas »con el corvo yerro, no te entregará el batanero tambien pu- »lidos los lienzo:» en la cual operacion se guardaba para uso de los médicos mezclado el aceite, polvo y sudor que se raspaba, lo que llamaron los atenienses *Conisalos*, y otros *Patos* como se puede ver fácilmente en Dioscorides, Plinio, Galeno, Acio, y en Avicenna, quien en el libro segundo hace mencion tambien del sudor seco de los atletas, que creo fué aquel en que no entraba el aceite y polvo. Aunque en tiempo de Galeno se llevaban strijilis para el uso del baño, sin embargo las mas veces servian de strijilis unas esponjas ó lienzo, que no se aplicaban á todos en comun, sino que cada uno llevaba consigo la suya propia, y principalmente los que querian que no sirviesen para otros, como Pérsico escribe en su sátira 5.^a diciendo: «Ve, jóven, lleva á »los baños de Crispino los strijilis.» Estos eran de yerro, oro, plata, márfil ó bronce. Finalmente, algunos mas cuidadosos de su salud y por causa de placer se untaban dos veces, y nunca sin untarse entraban en el baño, reuntándose despues

de haber salido unas veces con solo aceite, otras mezclado con aromas, otras con el *diapasmate* para escitar el sudor como escribe Plinio: varios eran los tiempos de las unturas unas veces despues del baño como en tiempo de Homero, otras antes como refiere Galeno en el libro 6.º sobre la conservacion de la salud. Es digno de saberse lo que de Arquimedes dice Stobeo: «que recostado en la mesa habia acostumbrado á untarse y á trazar muchas veces en su cuerpo untado figuras matemáticas.» En esta parte de los gimnásios juzgo se hallaban los criados llamados *Olearios* que se empleaban en servir la comida y guardar la ropa, los que tambien segun Epifanio se hallaban en los baños del Asia. Los ingredientes de las unturas para los que se habian de ejercitar fueron varios. En tiempo de Aristóteles se untaban con aceite comun mezclado con agua, este dijo en su problema 5.º «cuando á los que se ejercitan se les unta con agua mezclada con aceite sienten mas cansancio que cuando con solo aceite, porque así penetrando mas adentro humedece los miembros secos:» añadiré tambien que Hipócrates en el libro 2.º sobre la dieta dice: «no permitian de modo alguno estas unturas que los cuerpos se escitasen mas de lo justo:» Plinio dijo que los griegos, padres de todos los vicios, fueron los primeros que usaron el aceite en los gimnásios, cuyo uso decia el Scita Anacarsis era apropiado para la locura porque los atletas untados con él enloquecian. Plinio y despues de él Galeno, manifestó que para untar los cuerpos de los que se ejercitaban se habia usado la manteca en algunas naciones extranjeras en las que tal vez no se hallaba aceite, y á las veces otra clase de composicion de aceite, polvo y cera mezclada, que encuentro que Plinio llamó cerato, con el cual perdieron el ingenio los jóvenes romanos que se dedicaban á los ejercicios, y Marcial dice en el libro 4.º «Ya gastes el blando cerato:» y en el libro 5.º épigrama 65. «y el cerote de Libia empleado para la palestra:» No cabe duda que Plinio, Séneca, san Jerónimo y otros llamaron *cerote* unas veces, otras *alipterio* al lugar en que se untaban. Plinio escribe que en los gimnásios el aceite se aderezaba con aromas pero muy comunes; todo lo que se debe entender de las unturas suministradas an-

tes de los ejercicios, pues despues de ellos se aplicaban multitud de ungentos compuestos de varias clases de aromas, que servian tan solo para escitar la lujuria y liviandad, y esto creo que fué lo que Plutarco dió á entender cuando dijo en su arte de amar: «que Solon prohibió á los criados no menos »las unturas secas y el amor á los muchachos, que el coito »con las mujeres:» á no ser que se deba entender mas bien las unturas ó pastillas aplicadas despues del baño. Tambien prevaleció entre los extranjeros esta costumbre de usar aceites aromáticos como lo comprueba la historia referida por Ateneo donde dice: «que Antioco Epífanes habia acost- »tumbrado en Dafne, en Sicilia; á llevar para los conten- »dientes en el dia de la pelea aceites aromáticos azafra- »nados, de mejorana, bálsamo fenogreco, unguento irino, y »otros con que se untasen los cuerpos » Finalmente sobre cuál era el objeto de usar dichas unturas los que acudian á los gimnásios, encuentro en los autores varias opiniones. Hipócrates en el libro 3.º sobre la dieta dijo: «que se solia mez- »clar el polvo de la tierra con aceite para que con su frescu- »ra y sequedad se atemperase el calor y humedad del aceite » Alejandro en el libro 1.º de sus problemas escribió: «que los »atletas habian acostumbrado á untarse antes de los ejercicios »con aceite, para que suavizados los brazos pudiesen soportar »los trabajos sin temor de rotura alguna:» cuya opinion siguió tambien Luciano en su diálogo sobre los gimnásios, quien juzgó que los luchadores habian acostumbrado á rociarse con el polvo para fortificar los cuerpos. Plutarco en su libro del frio hablando de Hércules y Areteo dice: «las cálidas arenas »comunican valor á los miembros:» siendo de dictámen que los atletas usaban del polvo en las unturas lo uno para temperar los cuerpos enardecidos, lo otro para contener el sudor y que no desfalleciesen tanto. Yo juzgo con Luciano que el principal uso del polvo era para que no se resbalasen las manos con el aceite, sino que los que se ejercitaban pudiesen agarrarse con mas facilidad y no se cubriesen de sudor, ni los vientos penetrasen en los cuerpos desnudos; por esta razon lo llamó Marcial *afe*, de donde vino el proverbio *el polvo ó afe se enrojece*; de lo que resultaba que si algunos vencian á

sus contrarios, que peleaban untados pero sin polvo, eran tenidos por acreedores á mayores alabanzas, cual se vé en Plinio á Diosipo y en Pausanias á Doreo, quienes obtubieron el nombre de *acónitos* de lo que hace mencion Horacio escribiendo á Mecenas de este modo. «¿Quién peleando cerca
»del canton y de las encrucijadas despreciará obtener el premio en los juegos olímpicos? ¿quién la esperanza y la suerte
»grata de alcanzar sin polvo el premio de la victoria?» Por lo que no puedo menos de maravillarme de que Budeo sujeto muy instruido, en sus anotaciones á las Pandectas no tubiese presente esto y quisiese que *acóniti* se entendiese *sin contienda*; aunque no negaré que algunas veces habian obtenido la corona algunos sin contienda, ya porque sus contrarios no se habian presentado al tiempo prefijado, ó ya porque evitaban el combate con ellos por su fortaleza y costumbre de vencer, de los que hubo muchos, como hacen mencion Pausanias, Diodoro, Heliodoro y Suidas, á los que llamaron *acóniti*. Otros creyeron que los que se ejercitaban se untaban con aceite por no sentir los frios, y resistir los trabajos. Galeno juzga que el aceite servia, ya para desvanecer el cansancio anterior y precaver el venidero, y ya para preparar el cuerpo á los movimientos, creyendo yo con Galeno que se añadia cera para que el fluido aceite se uniese mas al cuerpo. Las unturas que se aplicaban despues de los baños ninguno duda sirvieron para que no desapareciese la humedad adquirida en ellos, y para que el calor natural no se exhalase por los poros abiertos con el calor del baño, aunque tambien algunos mas delicados por su voluptuosidad y lascivia usaban despues de los baños de ungentos odoríficos ó pastillas secas para contener el sudor escesivo, como escribe Plinio, y de los que Marcial dice: «¿Qué olor mejor que el del hombre untado de pomada?» Por lo demas nada de cierto se sabe del modo con que se untaban, no obstante es verisimil que algunos se frotarian á sí mismo ó á las veces uno á otro segun Luciano dice hablando de los gimnásios; aunque tambien serian untados por los criados de los gimnásios y por los llamados *reuntores*, los que frotaban primero el cuerpo para que penetrase mejor la untura, unas veces apretando, otras

con suavidad, y despues aplicaban la untura, templada, caliente ó fria, todo lo que hacian en el *alipterio*. Los que se frotaban con nitro ó su espuma, de que hace mencion Cipriano en el libro 4.^o carta 7.^a y Marcial en su libro 45, juzgo que lo verificaron para que sus cuerpos se limpiasen mejor de la porqueria y se secasen, pues nadie ignora cuánto limpia el nitro. Cerca estaba el *Conisterio* llamado por Polux en griego *Connistra*, que era la quinta parte del gimnasio en que se guardaba el polvo para que los untados se pudiesen espolvorear al instante. De varias rejones se traia esta tierra ó polvo, pero principalmente de estas dos, del Puzol, de la que dice Sidonio Apolinario: «la tierra del Puzol se trasladaba:» y del Ejipto, de donde acostumbraban á traerlo los romanos para este uso, segun sobre Neron refiere Suetonio; y Plinio dice: «que Patrobio liberto de Neron para uso de los »cuerpos en la palestra trajo del Nilo una tierra finísima que se »parecia mucho al polvo Puzolano, y quede la misma condu- »cian con los demas instrumentos militares Leonato Cratero y »Meleagro capitanes del ejercito del grande Alejandro:» á la cual era semejante tal vez aquella de que habla Ovidio describiendo la batalla de Aqueloó, cuando dice: «Las rojas arenas se enrojecen con el tiempo:» y Marcial riyéndose de Filenim por que acudia á los ejercicios de las palestras dijo: «que se enrojecia con este polvo:» el que ya he manifestado llamó *afen*, porque servia para las frotaciones de los que se ejercitaban, pues como todos saben *afen* en griego significa tocamiento. Séneca en su carta 57 entendió el *afen* por nuestro cerato.

CAPITULO IX.

De la palestra y de otras partes del gimnasio.

Hasta aqui he manifestado cinco partes del gimnasio que se hallaban tambien en las palestras de los griegos descriptas por Vitruvio á saber, las *cátedras de los filósofos*, *eфеbeo*,

apodyterio, *untuario* y *conisterio*: ahora proseguiré manifestando las demas, unas omitidas por este, é indicadas por otros; y otras esplicadas por mí. La sesta parte era un lugar llamado *palestra* en que decia aquel Plauto Lydio: «que se »ejercitaban en la carrera, lucha, lanza, disco, pujilado, pelota y salto mas que con las rameras y besos:» y en donde dice Galeno: «se solian tener los ejercicios de la lucha y pujilado, »el de colgarse con las manos de las cuerdas, el de estar con »los pies y manos, atados aquellos y estas cerradas esforzándose otros por abrírselas, el de levantar con las manos pesosos permaneciendo asi, lo que se llamó *halteres*, y el de la »*Squiamaquia* ó pelea de las armas.» Oribasio Troyano conforma su opinion con la de Galeno afirmando: «que no solo »estos sino infinitos fueron los ejercicios que se hacian en »la palestra » Conviene advertir que la voz *palastra* significa muchas cosas tanto en los autores griegos como en los latinos, unas todo el gimnasio como se puede ver en Vitruvio, otras cualquier lugar apropiado para ejercitar los cuerpos; en este sentido Ciceron dijo á Quinto Flavio en sus cartas 1.^a y 11.^a y en el 11.^o de las leyes describiendo su granja del Abruzzo *la palestra*: y tambien Virjilio en el libro 6.^o de la Eneida: «Unos ejercitan sus cuerpos en las frondosas *palestras*;» y Geta segun Terencio en Formion: «le »echó fuera de su *palestra*;» otras veces significaba cierta parte del gimnasio en la que se ejecutaban los ejercicios ya mencionados, segun dictámen de Platon, Galeno y Oribasio, en este sentido juzgo lo entendió Cátulo cuando dijo: »Saldré del foro, de la palestra, stadio y gimnasio? ¡Desgraciado! ay desgraciado!» y Afranio escribe: «y me quitas la »libertad para las palestras:» esto es, como dice Nonio: «el »poder ir á la palestra:» Teodoro Prisciano y Plinio escribieron que aplicando un paño lleno de la porqueria de sus paredes se maduraban los tumores: el que se raspaba la porqueria de las paredes, estátuas, y columnas de las palestras que ocasionaban el polvo y contacto de los que se ejercitaban luchando y que servia para varios usos en la medicina lo atestiguan Dioscórides, y Galeno. Plinio asegura que estas raspaduras se llegaron á vender por los directores de los juegos

algunas veces en 800 sestercios. Hallo tambien que al mismo ejercicio de la lucha se llamó *palestra*. Algunas veces Marco Tulio entendió metafóricamente por *palestra* las acciones hechas con gracia y orden, segun Lucilio, de quien se lee este verso en Profirion: «al juez Hortensio toca el dar »su dictámen si la palestra es útil para esto:» Platon en su *Car- mides* por la palestra del Taureo dió á entender un lugar en que se juntaban los varones instruidos para hablar y disputar. Plutarco en el 2.º libro de los convites escribe habia un lugar llamado *palestra* donde los atletas se ejercitaban y en el cual solamente se usaban la lucha y el certámen, pero no la carrera, ni el pujilado. Galeno siempre llamó *palestra* al lugar donde solo los atletas y los que procuraban la nutricion de sus cuerpos se ejercitaban; bajo este concepto se debe entender á Hipócrates, cuando en el principio del 1.º libro de sus *Epidémicos* dice: «que salian pequeños tumorcillos á los que »se ejercitaban en las palestras y gimnásios.» Quizá alguno dudará si el polvo estaba estendido en el suelo de la palestra puesto que parece que Galeno la separó del lugar donde estaba el polvo con estas palabras: «pero pudo ser que el polvo se hallase en montones altos en lugares contruidos al »efecto, y no en la misma palestra, pues los que ejercitaban »la lucha entre sí procurando adquirir fuerzas, necesitaban »servirse del polvo y de la palestra:» á quien responderé que tambien en el suelo de la palestra estaba esparramado el polvo pero estendido de modo que en dos lugares se hallaba el polvo el uno en la palestra y en el otro fuera de ella, en aquella el polvo era poco y apisonado por el suelo, y en este amontonado en abundancia, polvo que en las dos partes servia ya para que se afirmasen mas y no se resbalasen, ya para que los que caian al suelo se lastimasen menos. Los montones de polvo tenian la ventaja de que cuando los hombres se ponian en lo alto costaba mas trabajo y fuerza el derribarlos y asi adquirian mayor robustez; todo lo que dijo Luciano en su librito sobre los ejercicios. Creo que Galeno aludió á este polvo en monton cuando dijo: «que él vió á algunos »atletas en peligro de ahogarse con el polvo, y que un jó- »ven por un movimiento acelerado hecho por sitios profun-

»dos y arenosos se fué al gimnasio bastante sofocado ó seco, »porque era de los que se recreaban con este ejercicio y lo »ejecutaba con frecuencia.» No alcanzo la razon porque la accion de los oradores se llame tambien *palestra* como intentó probar Budeo en sus anotaciones á las Pandectas. La sétima parte del gimnasio fué el *esferisterio* en que se tenían varios ejercicios y principalmente todos los juegos de pelota se verificaban mas bien en él que en otra parte los que abajo manifestaré fueron varios. Ya he patentizado antes que este lugar no era el *Coriceo* descrito por Vitruvio, y aun cuando este no le pone, Budeo prueba lo bastante que le hubo en los gimnasios; ademas, de que el *esferisterio* y otros lugares se construyeron en los gimnasios y granjas particulares ponemos por testigo fidedigno al jóven Plinio, quien describiendo las granjas de Laurento y Toscana pone en las dos el *esferisterio*, el que contenia varios sitios redondos para diversas clases de ejercicios, lo que se comprueba por aquel pasaje de las Pandectas, en que se leen estas palabras de Ulpiano: «Aurelio Quieto manifestó que habia ordenado su »huesped el médico que en las granjas que tenia en Ravenna á »donde solia ir todos los años, construyese á su costa el *esferisterio*, *estufas* y demas cosas útiles á su salud:» De lo que se colije con facilidad que en el *esferisterio* no solo se tenían los juegos de pelota sino que tambien otros ejercicios, puesto que en él, segun Suetonio, se frotaba asi mismo Vespasiano la garganta y cuerpo. La octava parte fueron *aquellos caminos* que habia entre las paredes y el pórtico separados de todos los edificios, y tambien todo el ámbito del peristyllo que servian para dar luz á los pórticos y piezas, para pasear, y tener otros ejercicios que no se pedian hacer en el alto polvo, ni en el xysto, ni en otros lugares. Estos caminos los llamé arriba apisonados segun opinion de Galeno por no tener piedras ni ladrillos, sino llanos con solo el polvo estendido con igualdad por el suelo. Soy de opinion que en estos se verificaba la carrera y entonces se llamaban *diaulos* y *diòlicos*, de donde tomaron su nombre los *diolicòdromos* y *diaulodromos*, aunque en concepto de Vitruvio los *diaulos* no fueron otra cosa que la circunferencia de los peristyllos cuadrados que com-

prendia dos estadios. En estos tambien se ejecutaban á las veces á mi entender el salto y ejercicios del disco, que Galeno no queria se tubiesen en la *palestra*. La novena parte eran los *xystos* y *xystas* que se diferencian poco entre los griegos y latinos, aunque estos llamaron *xystos* á los pórticos cubiertos en que los atletas se ejercitaban en invierno y estío, tiempos no propios para la lucha; y *xystas* aquellos paseos descubiertos que salian del pórtico y servian para ejercitarse casi siempre en el tiempo suave de invierno y verano; á los que Vitruvio dice en el lugar referido llamaron los griegos *peridrómidas* que eran dos, uno llano, otro sembrado de plátanos y varios árboles para recreo, y para proporcionar sombra á los que molestaba el sol; de estos habla Plinio cuando dice: «que en Atenas fueron celebrados los plátanos de la »academia por los paseos que se daban entre ellos » De estos tambien hizo mencion el jóven Plinio cuando alaba tantas veces los *xystos*, al describir sus granjas Tusculana y de Laurento. Y no entendió otra cosa Iscomaco en Jenofonte cuando refiere el paseo dado en el *xysto*; y Fedro en Platon, donde por dictámen de Acumeno manifiesta es mas saludable el paseo por los caminos que por las carreras con estas palestras: «Obedeciendo á Acumeno tu compañero y mio »doy mis paseos por los caminos, pues dice cansan menos que »los que se dan en las carreras;» lo que si Ficino hubiera premeditado bien, hubiera traducido mejor á nuestra lengua las palabras de Platon. Estos paseos dió á entender el martir Justino cuando en el principio de su diálogo dijo: «dando »paseos en el *xysto*:» lo que el traductor no entendió bien. Los bosques que Lampridio escribe que se hallaban en las termas públicas y Alejandro Severo construyó junto á las de Neron, y que aparecen entre los edificios arruinados no fueron otra cosa que unos sitios lleno de platanos y los *xystos* de los griegos.



CAPITULO X.

De los baños y stadio en los gimnásios.

La décima parte de los gimnásios fué el baño, parte que es cierto fué la mas estimada y apreciada de todas por recreo y por causa de la salud y que yo juzgo era la mas espaciosa y bella sobre las demas, ya porque (como Galeno se lamentaba en su tiempo) todos los hombres se bañaban casi todos los dias, lo que no acaecía en el de Hipócrates y de todos los antiguos hasta el de Asclepiades y Pompeyo, puesto que escriben Hipócrates y Galeno no habia baños públicos ni particulares contruidos al efecto y eran pocos y raras veces los que se bañaban: ya porque se necesitaban baños en muchos sitios para la comodidad de los varios que acudian y necesariamente requerian un espacio grande, y por esto se construian de columnas y preciosos mármoles. No omitiré cuánta era la suntuosidad que tenian algunos sujetos en construir sus baños particulares y al efecto diré lo que sobre esto escribió Séneca diciendo: «Que cada uno se juzgaba pobre y despreciable si sus baños no brillaban con suntuosos y preciosos adornos, si no se hallaban interpolados los mármoles alejandrinos y las piedras de Numidia, si no los terminaba un contorno de mérito y vario en sus pinturas, si el techo no se cubria con cristales y si para soltar el agua no tenian las llaves de plata.» No pasaré en silencio el adorno de las estátuas y columnas que nada sostenian y que tenian los baños de los libertos, de modo que parecia no querian pisar sino piedras preciosas. Nada puede causar mayor admiracion sobre la suntuosidad y lujo que habia en construir los baños que el leer la descripción del de Etrusco hecha por Marcial y Stacio: pero sobre esto baste. Para que se conozcan algun tanto mas los baños de los gimnásios (puesto que Andres Baccio Elpidano, sujeto muy instruido y sabio trató es-

tensamente todo lo perteneciente á los baños despues de la primera edicion de sus comentarios) solo manifestaré al presente: en primer lugar qué eran, y los sitios destinados para ellos: en segundo cómo eran las pilas en que se bañaban: en tercer lugar por qué se bañaban: y en cuarto quiénes y cuándo se bañaban. Todos saben que la materia en que se bañaban las mas veces era en agua dulce ó cojida de las lluvias, ó de los acueductos, rios ó de otras partes, y aun quando Galeno muchas veces hace mencion de los baños de aguas medicinales, sin embargo, solo usaban de ellas los enfermos ó convalecientes, no los que entraban en los gimnásios de los que yo trato solamente, á no poner por medio la escesiva é immoderada sensualidad de Neron, quien no contentándose con el agua dulce, cuidaba segun Lampridio y Suetonio dicen, de hacer conducir á sus termas aguas del mar y del Tiber. Muchos fueron los lugares que comprendia el baño, llamados por Ciceron *balnearios* á saber: el *baño frio* llamado en griego *Loutron*, el *frijidario*, *tepidario*, *pieza caliente para sudar* y *baño caliente*. Lo que servia para los baños fué la *estufa*, la *pila del agua* y *vasario*: fácilmente podrán conocer que todos estos lugares se edificaron abovedados y á manera de arco los que hayan ecsaminado las ruinas de las termas de Roma. Ninguno debe estrañar que omita muchos lugares de los baños que Vitruvio describió, pues casi todos aquellos de que hace referencia los tomó de los griegos, quando los romanos mas orgullosos que aquellos no habian comenzado á construir aquellas termas tan decantadas en que edificaron mas lugares. El *baño frio* ó *Loutron* era un sitio en que se hallaban el *lavatorio del agua fria* y la *piscina*, llamado por otro nombre por el jóven Plinio *baptisterio*: segun el uso de cada nacion se le aplicaba el nombre, ya si se tomaba semejante baño en el estío, ya segun el tiempo en que se tomaba, ya por causa de la salud, ó ya por recreo: Lampridio dice: «que Alejandro Severo pocas veces se bañaba en el *calidario* casi siempre en la *piscina* » y «que »Heliogábalo jamas consintió en bañarse en la *piscina*, »si no estaba llena de azafran y otros ungüentos preciosos.» Despues se hallaba construido el *frijidario* destinado

para los que deseaban disfrutar una temperatura fria saliendo del *tepidario* ó *calidario*, y no habia en él baño alguno, para que en verano pudiesen caber muchos. No faltaron quienes creyeron que en él se hallaba la *piscina* para los que querian aprender á nadar, de lo que con estension trataré luego, pero á mí se me hace mas creible que estubiese en el *lavatorio frio* donde estaba el *baño frio*, pues los autores no hacen mencion que existiese agua en el *frijidario*: en cierto modo podria ser que los que se iban á bañar se desnudasen en él, ya porque el *apodyterio*, lugar propio para desnudarse los que se habian de ejercitar distaba no poco, de suerte que los que se habian de bañar si se desnudaban en él era necesario pasasen desnudos el *esebeo*, *lavatorio frio* y demas lugares; ya porque es verisimil que las mas veces se hallasen en el *esebeo* sujetos á quienes no era decoroso ver desnudos á los que se iban á bañar; por lo que es factible que para evitar todo esto se desnudasen en el *frijidario*; y tanto mas, cuanto que Varron y Plinio dicen: «que tanto en las ciudades como en el campo el *apodyterio* habia constituido una parte del baño:» lo que parecieron á entender Galeno y Oribasio cuando manifestaron el tiempo que los jóvenes debian permanecer en el *baño* siendo de natural templado, y en donde dijeron el que en el *gymnasterio*, lugar que no podia ser otro que el mismo *frijidario*, en que se limpiaban el sudor. Galeno en el libro 10 de su método enumerando las partes del baño establece cuatro: el *calidario*, el *lavatorio caliente* que llama *Loutron*, el *baño frio*, y la cuarta donde se enjugaban los sudores, pero esto es mas bien una conjetura que certeza. Ninguno debe estrañar aqui el que Vitruvio llame *Loutron* á una parte y Galeno á otra, pues no se opone á la razon que las dos tuviesen el mismo nombre, bañándose los hombres en ambas. Se debe advertir que en los baños públicos habia sido esta parte muy espaciosa y se hallaba como al paso para cualquiera, de suerte que podian fácilmente robarse los vestidos de los que se bañaban, por lo que estaba prevenido por ley que se castigase con mas rigor los ladrones de los baños, como entre otros manifiesta Aristóteles en sus libros; á pesar de que los que se bañaban solian llevar pajes para que guar-

dasen los vestidos de los ladrones, lo que juzgo entendió Juvenal en su sátira 10, Ovidio en el libro 3.º de su arte de amar, y Marcial en el libro 12. Al *frijidario* estaba unido el *tepidario* que servia para dos clases de personas, la una la de los que querian disfrutar de una atmósfera ó agua templada ó entrambas cosas, ó por recreo ó por salud; la otra la de aquellos que querian bañarse en caliente ó frio, pues para no recibir incomodidad por el pase de un extremo á otro los que del *apodyterio* ó *frijidario* iban al *calidario*, y por el contrario, del *calidario* al *frijidario* ó *baño frio* usaban como un medio del *tepidario*, en el que descansaban un rato hasta tanto que se hallaban en disposicion de pasar sin peligro á cualquier otro lugar; aunque tambien pudo suceder que en los baños particulares el *tepidario* y *apodyterio* fuesen uno mismo, ó por falta de sitio, ó por ser asi mas cómodo. Habiendo ido Ciceron á ver la villa de Arpinas en el Abruzzo, que se edificaba por orden de su hermano Quinto dice: «que entre las piezas del baño »habia edificado los *asas* ó *cuartos para desnudarse* en un »ángulo del *apodyterio*;» en lo que se demuestra claramente que el *apodyterio*, *estufa*, el *cuarto del sudor*, y *asa* como el mismo y Celso llaman se juntaron á las veces, al modo que se verificó despues del tiempo de Vitruvio con el *tepidario* y *lacónico*, aunque no parece fué de esta opinion en el libro 5.º cap. 10. El *calidario* que Vitruvio y Celso llamaron *lacónico* era una pieza que no tenia agua, destinada principalmente para promover el sudor y por esto algunos la llamaron *del sudor caliente* ó *cálida sudatio*. Ciceron y Cornelio Celso la llamaron *assa* de la que haciendo mencion Columela hablando contra las costumbres de su tiempo dice: «cocemos en el *lacónico* las indigestiones diarias para ir despues á los ocultos subterráneos, y enjuto el sudor buscamos »la sed.» La temperatura cálida ó el calor de este lugar ocasionaba grandes sudores. Los que siguiendo á Vitruvio hacen lo mismo al *tepidario* y *lacónico*, conocerán fácilmente leyendo las palabras del mismo Vitruvio con atencion que se para los dos, cuando ordena que el *lacónico* y *cuarto de los sudores* se uniesen al *tepidario*; ademas Celso llamó terminantemente *lacónico* donde el seco calor escitaba el sudor,

cualidad que cualquiera puede conocer no convenia de modo alguno al *tepidario*. Sé que algunos tambien porque el *lacónico* debió de ser redondo y á especie de una torre en forma de círculo le hacen el mismo que el *esferisterio* por mí explicado arriba, á cuya opinion no puedo asentir, pues me parece contra razon que en un lugar cálido edificado para los sudores se tubiese el juego de pelota y otros ejercicios, que Plinio dice se acostumbraron á hacer en el *esferisterio*; porque hubiera sido (como dice el proverbio) añadir leña al fuego, si los cuerpos bastante cálidos por sí hubieran ejecutado sus ejercicios en unos lugares muy calientes. Algunos reprendian el que se escupiese mucho en el suelo del *lacónico* por cuanto no podrian poner los pies los que anduviesen por él. Despues del *lacónico* seguia el *cuarto caliente* donde se hallaban los baños llenos de agua que Vitruvio y Galeno llamaron *Loutron* ó *baño caliente*: creo que Arquijenes segun Galeno en el 8.º de las composiciones de las medicinas locales le llamó *Sesston*. Era la primera parte de los baños y por lo tanto sobre ella ninguno ha puesto la menor duda. No estoy seguro por qué Vitruvio en la construccion de los baños de los gimnásios no hace mencion alguna del *tepidario*, del cual la hizo hablando sobre los baños particulares, pues si le comprendió bajo el nombre de *sudario abovedado* se seguia que tambien se acostumbró á sudar en el *tepidario*, habiendo sin embargo hecho distincion en el capítulo anterior de los *sudarios* y *tepidarios*; si le agrada comprender el *tepidario* bajo el de *lavatorio caliente* ¿cómo pues hace diferentes el *calidario* y *tepidario* al principio del capítulo 10.º del mismo libro? asi que se debe decir que por casualidad manifestó el *abovedado sudario*, el *lacónico* y *baño caliente*, pero omitió el *tepidario* por no tenerlo las palestras de los griegos. De ningun modo puedo aprobar lo que escribió Polux á Alesis que el *Aleipterion* habia formado una parte de los baños, habiéndole él mismo contado entre las demas partes de los gimnásios, á no querer que entre los antiguos el *Balaneyon* significase todo el gimnasio. Y esto basta sobre las partes de los baños públicos de los gimnásios. Casi innumerables fueron los baños particulares que se hace

creible no tenían las partes mencionadas y sí otras, pero de esto no es nuestro propósito hablar. Entre los lugares que no estaban dentro de los baños, sino que solo servían para ellos, el primero se contaba el *hipocausto* ó *estufario*, el que segun descripción de Vitruvio era como una hornilla subterránea abovedada en el *calidario*, colocada despues del *baño caliente* y *vasario* en la que se encendia fuego, ya para calentar el agua, ya para caldear los lugares mencionados, y para que no se apagase los criados llamados *fornacatores* lo atizaban, segun Papiniano manifiesta en las Pandectas, con ovillos y pelotas untadas de pez. Plutarco en el proverbio 10.^o del libro de los convites hace mencion de la leña que á este servicio se aplicaba diciendo: «que los Ediles prohibieron se »encendiese el fuego de los baños con olivo y que se hechase »en él cizaña, porque estos olores causaban á los que se bañan »ban pesadez y vahidos de cabeza.» De estas pelotas hace claramente mencion Vitruvio en el libro 5.^o capítulo 10.^o donde manifiesta que el suelo de las calderas se debia poner inclinado hácia la estufa, para que cuando se hechase la pelota, no parando dentro volviese rodando á la boca del hornillo, y se encendiese la llama mas fácilmente debajo del arco; de donde se puede sacar en consecuencia el grande error en que incurrieron aquellos que creyeron que el *hipocausto* y el *lacónico* fueron lo mismo. Séneca en el cap. 24 de sus cuestiones sobre la naturaleza y no menos en su carta 90 dice: «que en su tiempo se inventaron unos tubos introducidos en las paredes por los que se comunicaba el calor, los »que calentaban igualmente el piso y el techo:» aun se conservan muchas señales de estos tubos en los gimnásios de Diocleciano y Caracalla en Roma. Delante del *hipocausto* estaba el *prognijeo* que era un camino para la entrada del horno (ó *prefurnio* segun lo llama Vitruvio.) El *acuuario* era la pieza inmediata al *baño caliente* y *calidario* en que se hallaba construida una gran vasija que contenia el agua que se cojia de los acueductos ó de otra parte y se conducia por los tubos para el baño frio, ó caliente. No distante se hallaba el *vasario* donde se guardaban los enseres necesarios para el servicio de los baños, en los que se calentaba el agua.

Vitruvio dijo fueron tres los vasos de bronce que se colocaban sobre el *hipocausto*, uno el *caliente*, otro el *templado*, y el tercero el *frio* dispuestos de tal modo que del *tepidario* corriese al *calidario* cuanta agua se necesitase y del mismo modo desde el *frijidario* al *tepidario*. Las pilas de los baños que como dice Vitruvio se colocaban exteriormente, se situaban en un lugar muy caliente opuesto al Setentrion y Aquilon; entonces los baños calientes y templados recibian en invierno la luz del Occidente; lo que juzgo dió á entender Orisbasio cuando dijo: «que los buenos arquitectos construyeron »las casas de los baños mirando á la hora octava, pero si la naturaleza del lugar lo impedia, al Mediodia:» en el medio de la boveda habia una ventana grande debajo de la que se colocaba el baño y asi recibia la luz; al rededor de este habia unas espaciosas márjenes ó pórticos (llamados por Vitruvio escuelas) en las que, hallándose ocupado el sitio del baño por los primeros que acudian, los demas estaban mirando en pie y asi no podian con sus sombras quitar la luz que venia de arriba. Finalmente, del temple del baño encuentro que Séneca y Plutarco, autores antiquísimos, escribieron que usaron de los baños de aguas dulces y de un calor moderado, como lo verificó Alejandro teniendo calentura. Fueron en aquel tiempo muy estimados los baños calientes. Las termas de Neron fueron muy cálidas. No obstante en tiempo de Galeno que floreció poco despues de Séneca y Plutarco no tuvieron tanto uso los baños calientes; ademas la costumbre de usar de los baños calientes no era comun á todos, sino peculiar á algunos segun he averiguado, aunque Séneca afirma: «que »entre los antiguos los mas nobles Ediles habian ejercido el »oficio de asistir al lugar de los baños á que iba el pueblo, »para cesijir su limpieza y procurar una temperatura útil y »ludable.» pero ya en su tiempo se habia abolido la costumbre de que los baños fuesen como un fuego. Plinio dice: «que para que los convalecientes pudiesen soportar el calor de »los baños se les ponía sal debajo de la lengua » Los vasos en que se bañaban unos eran fijos, otros movibles. Los fijos se construian de ladrillos y mármol, los del *lavatorio caliente* se llamaban *vasos y baños*, los del *lavatorio frio* pis-

cinas y *baptisterios* y eran tan grandes que en cierto modo se podía nadar en ellos; aun se ven señales de esto en Roma en algunas ruinas de las termas. Los movibles aunque principalmente se hacían para particulares, sin embargo opino que también se hicieron en los públicos, pero acaso para uso de particulares: estos eran de diferentes figuras unos de cuadrada, otros de cuadrada prolongada, otros de redonda, otros de ovalada, como se vé por las antigüedades que aun se conservan en Roma. Aquí pongo una figura que me comunicó Pirrio Ligorio de su apreciable colección de antigüedades por juzgarla a propósito para que el curioso lector se imponga de muchas cosas. La materia de estos fué varia, unos eran de piedra, otros de mármol, y otros de bronce. Julio Polux escribió los nombres que tuvieron y los que intentaron construir por baños unos lavatorios de madera, cual fué Tucca de quien se burló Marcial. En la guerra también se acostumbró á llevar estos baños por comodidad de los enfermos, segun se puede ver en Patérculo, quien en el libro 2.º alabando el cuidado de Augusto para con los soldados enfermos dice: »que no faltó entre otras cosas el baño para los que lo deseaban y necesitaban.» El fin porque se bañaban no fué uno solo, hablo de los sanos y dedicados á los gimnásios, pues no es propio de este lugar tratar de los baños de los enfermos y convalecientes. Siempre he estado en la creencia de que el principio del uso de los baños fué para limpiarse de la suciedad diaria y comer con el cuerpo limpio, cuando en lo antiguo no era conocido ó poco usado el gastar paños de lienzos para resguardar los cuerpos de la porquería, llevando los cuerpos desnudos en la mayor parte, por lo que se veían obligados á lavarse tres ó cuatro veces al mes, ó si se alegraban de cenar siempre limpios se bañaban todos los días como ejecutaban los que se untaban en los gimnásios para los ejercicios y se ensuciaban con el polvo y sudores, por esto es conforme á razon se introdujo en los gimnásios el uso del baño pues así como los antepasados construyeron un lugar cercano al Tíber en que se ejercitaba la juventud romana, para no tener necesidad de andar mucho para limpiarse de las inmundicias recojidas en los ejercicios como escribe Vejecio;



Lámina IV.



BAÑO ANTIGUO.

de la misma manera despues que para ejercitarse se construyeron los gimnásios era justo se edificase en ellos baños para lavarse los cuerpos. De aqui provino la costumbre de comer una sola vez al dia y recostarse mientras lo verificaban. Se sabe que en tiempos posteriores la mayor parte de los hombres usaron los baños por recreo y regalo, principalmente de los templados con los que atemperaban los miembros secos de su cuerpo, y que estaban abrasados, ya por los ejercicios, ya por el calor del sol, ó por el frio. Galeno asegura que no solo usaron por recreo los que se bañaban de las aguas dulces, sino de las medicinales. Plutarco dice que algunos usaron los baños porque no podian comer ni soportar la comida sin bañarse, y que el emperador Tito, segun relato de los que le asistieron en su última enfermedad, murió por esta razon. El médico Posidonio refiere que los que tenian un vientre imposibilitado para la dijestion de las comidas, para robustecerle y poder dijerir bien, usaban de los baños calientes, de los que ninguno salia sin robusted y sin disposicion para la dijestion. En suma Clemente Alejandrino escribe, que por cuatro razones se introdujo el uso de los baños, *ya para limpiar los cuerpos, ya para atemperarlos, ya por la salud, ó ya por recreo*. Los baños calientes los usaron los antepasados para lavar la inmundicia, y tambien para ablandar los cuerpos, por esto los llamaron *Antroponafeya*, los calientes y templados para conciliar el sueño; los frios, ya por recreo, ya para dar robusted á los cuerpos y para que el calor natural introducido dentro saliese fuera, por esto casi siempre tomaron despues los calientes, uso que Plinio escribe enseñaron los primeros los dos hermanos Euforbo, médico del rey Juba, y Antonio Musa, médico de Augusto. Tambien el médico Marsellés Carmo condenando el uso de los baños calientes aconsejaba el de los frios aun en tiempo de invierno y hacia meter en una laguna los enfermos; á favor de esta opinion está el parecer de Séneca quien á sí mismo se llamó *Sicrolutro*. Plinio y Agatino juzgaron que el baño frio sirve para alargar la vida y que comunica otros bienes; y este último refiere esto de sí mismo: «cuando duermo desazonado por causa del estío, acostumbro á bañarme en agua fria y es admi-

»rable qué noche paso tan placentera.» Los que entraban en los baños públicos antes de la edad de catorce años nada pagaron segun Juvenal atestigua, algunos despues daban al que cuidaba los baños un cuadrante y por esto Séneca llamó al baño *cuadrantario*; sin embargo, Marcial se queja de que le costaron mas los baños, lo que quizá pudo acontecerle y acaso á otros por su larga detencion, ó por cualquier otra cosa. Baste el decir que el cuadrante fué el precio comun. Ateneo escribe: «que hubo entre los faselitas una ley por la que pagaban mas por el baño los extranjeros.» Cuando costaba tan poco el bañarse, ninguna clase de hombres se separaba del baño público, los muchachos, jóvenes, varones, ancianos, viejos y plebeyos se bañaban; ademas de los mencionados Galeno refiere que los maestros de música, los que tocaban la cítara, los pregoneros, los cómicos y trágicos solian acudir á los baños para conservar con la humedad del agua entera su voz decaida y tomada por sus continuos gritos. Es cosa cierta que las mujeres de Lacedemonia se bañaron en los baños de los gimnásios, y no solas, sino juntamente con los varones, lo que no es creíble verificasen todas, pues Hesiodo, escritor antiguo, hace mencion de un baño propio de las mujeres diciendo: «No bañe el varon su cuerpo en el baño de las mujeres.» De lo que se descubre que el uso de los baños entre las mujeres griegas fué muy antiguo, y que estaba prohibido á los hombres entrar en ellos por causa de la salud, pues ademas de la deshonestidad arrojan los cuerpos de las mujeres cierta efusion, de la que si los hombres se inficionan, ya por el baño comun, ya aun solo por la respiracion del aire al momento padece su salud, como Proclo refiere. Si entre los romanos en los primeros tiempos era costumbre bañarse en el mismo baño hombres y mujeres y si se podrian inficionar, no me atrevo á refutar, ni á adherirme á ello, pues por una parte no parece convenia á aquella gravedad y esmerada educacion romana; puesto que Ciceron dijo en el libro primero de los oficios: «Que no habia sido lícito á los padres »bañarse con los hijos, ni al suegro con el yerno:» por otra, «Varron asegura que las mujeres se bañaban antiguamente »juntamente con los hombres si no en el mismo baño por lo

»menos en el mismo lugar:» y «que en el baño habia dos pilas
 »juntas, una donde se bañaban los varones, en la otra las mu-
 »jeres:» ademas Cayo Graco asegura lo mismo en su oracion
 sobre las leyes promulgadas, á no ser que todo esto deba en-
 tenderse no de los baños públicos, que entonces ó no existie-
 ron ó eran pocos, sino de los baños particulares; de este mo-
 do quizá lo entendió Vitruvio cuando dijo se debian unir los
 baños de los dos sexos. Se puede comprobar que en los si-
 glos posteriores las mujeres habian acostumbrado á bañarse
 mezcladas con los hombres, por el aserto y testimonio de au-
 tores muy célebres, entre los que en primer lugar se presen-
 ta Juvenal, quien refiriendo las costumbres desenfrenadas de
 las mujeres romanas dice: «con pasos graves y aspecto terri-
 »ble se dirige de noche á los baños, se regocija en sudar con
 »grande agitacion; cuando dejó caer sus brazos fatigados con
 »la pesada maza, el fogoso Aliptes imprimió sus dedos en la
 »parte superior del muslo y obligó á la señora á chillar:» por
 lo que juzgo que no habrá uno que no conozca que las mu-
 jeres en tiempo de Juvenal acudieron á los baños públicos
 y que allí se mezclaban con los hombres sin vergüenza algu-
 na para ejercitarse y bañarse, lo que confirma acaecia en su
 tiempo Marcial Clemente Alejandrino que floreció en tiem-
 po de Antonino y Severo afirma en un comentario que inti-
 tuló el Maestro: «que las mujeres no solo se habian bañado
 »con los hombres en los mismos baños públicos, sino que
 »tambien depuesto todo el pudor se habian manifestado en
 »los mismos á todos los que las quisiesen ver desnudas;» cos-
 tumbre que reprendiendo despues Cecilio Cipriano en el li-
 bro de las vírjenes dijo: «¡Qué mas!; van á mezclarse en los
 »baños con los hombres mujeres que prostituyen sus cuer-
 »pos destinados al pudor y honestidad para recrear á los cu-
 »riosos, las que miran á los hombres con torpeza y se dejan
 »ver desnudas por ellos, ¿no son estas una sentina de vicios?»
 Mucho escribió en este sentido San Jerónimo en la carta á
 Leta sobre la educacion de su hija. Por todo lo cual cualquie-
 ra puede convencerse que no duró poco en Roma y en otras
 partes el que las mujeres y hombres se metiesen mezclados en
 los baños; aunque no faltaron quienes intentaron refrenar

varias veces este descaro desvergonzado de las mujeres, cual fué el emperador Adriano, quien escribe Dion Casio, habia querido que los hombres se bañasen separados de las mujeres, cual fué Marco Aurelio Antonino, quien destruyó los baños comunes y Alejandro Severo que prohibió los que Eliogábalo habia reedificado, segun escriben Capitolino y Lampridio, para lo cual se espidió la ley llamada censora en la que se mandaba que las mujeres se abstuviesen de asistir á los baños comunes, y no entrasen en el mismo baño que los hombres, pues incurrian en la pena de repudio y pérdida de la dote; mandato que recibió la sancion despues en la ley última de las causas del repudio y autenticidad de las bodas, por lo que pudo acaecer que se construyese algunos baños, solo para uso de las mujeres, cuales los de Agripina Augusta madre de Neron y los olímpicos en los barrios saburros, y los que tuvieron Ampelides y Priscilla de la otra parte del Tíber, para evitar el ser vistas por los hombres, segun refiere Victor. El tiempo de bañarse en lo antiguo, segun Séneca, fué casi todos los dias los brazos y piernas, y todo el cuerpo en las ferias nundinas; despues del tiempo de Pompeyo comenzaron á bañarse todo el cuerpo todos los dias. La hora que todos observaron desde el tiempo de Homero fué poco antes de comer, sin embargo, en tiempo de Galeno no faltaron quienes se bañaban despues de comer sin miramiento á su salud, por lo que él mismo confiesa que en su tiempo conoció á quien paso el rigor del frio sin calentura lo que en el de los médicos antiguos no se vió, cuando eran pocos los que se bañaban despues de comer. Como la mayor parte de los libertos se ejercitaban mucho, despues se bañaban y algunos lo hacian sin ejercitarse. Galeno advierte que los antiguos se bañaban en baños calientes despues del juego de pelota, lo que igualmente parece dió á entender antes de él Marcial. Cuando era la hora de los baños se tocaba cierto campanillo, á cuyo son al momento acudian los jugadores de pelota y los otros que se ejercitaban. Plinio refiere que algunos se bañaban cerradas las termas en un agua fria llamada Marcia, muy agradable al tacto y para beber, y Casiodoro dice se llamó así, porque no se ensuciaba con ninguna porquería. Capitolino

dice que antes del tiempo de Alejandro Severo nunca las termas se abrieron antes de la aurora y siempre se habia acostumbrado á cerrarlas antes de ponerse el sol, y que él mismo habia echado aceite á las luces de las termas públicas de los emperadores, lo que tambien Laercio escribió, verificó el filósofo Licón. No se me oculta que á algunos se permitió bañar en otras horas, ó fuera de los gimnásios, ó en ellos por afección, por costumbre, ó por otra cualquier causa. Vitruvio nos dijo, es cierto que el tiempo de bañarse estaba señalando principalmente desde el medio dia hasta la caída de la tarde, porque comiendo tan solo una vez los antepasados en el dia, no habia tiempo mas oportuno que el de cerca de la hora octava antes de comer como Marcial comprueba diciendo: puedes aguardar á la hora octava y nos bañaremos juntos. César Adriano, segun Sparciano, no permitió á nadie sino á los enfermos bañarse antes de la hora octava, hora que guardó Julio César tambien en los primeros siglos. Lo dicho brevemente de los baños de los gimnásios y particulares me parece lo suficiente, cuyo uso siendo raro entre los antiguos lo hizo mas frecuente el Prusiense Asclepiades orador en tiempo de Pompeyo, pero que no reportando utilidad de esta ciencia se dedicó á la medicina y alcanzó en breve tiempo en esta grande fama y crédito, por los remedios con que curaba los enfermos, por la perfecta robusted que adquirian, y porque en Roma segun refirieron Plinio, Celso y Apuleyo conoció, con grande admiracion de todo el pueblo, que un sujeto á quien juzgándole muerto le iban á enterrar, vivia. La undécima parte y última de todas en los gimnásios fué el estadio, donde el pueblo veía á los atletas peleando y no era otra cosa que cierto semicírculo construido con muchas gradas, desde las que los concurrentes viesan los que peleaban, pero de modo que entre este y el xysto ó los peridrómidas hubiese una muralla y por la puerta de ella saliesen los atletas á la arena de los gimnásios desde los platanones. Aunque Vitruvio no lo haya explicado es conforme á razon que todo el edificio se rodeó de una muralla lo que ninguno dudará como el que el estadio estaba dividido igualmente del gimnasio por una fuerte barrera. Nada digo de otros lugares casi necesarios en los gimnásios co-

mo del leñero, vasario, letrinas, escaños y otros muchos de esta especie, de los que no se hace mencion en la descripcion de las palestras y menos toca á mi proposito, como tampoco de qué modo se hacian aquellos pasadizos para apartar los carbones y hecharlos por los conductos; todo lo que Vitruvio omitió en la descripcion de los xystos, ó bien por demasiado conocido, ó porque le vino mejor manifestarlo en otra parte. He hallado que cerca de las termas públicas se construyeron unas hosterías, las que Isidoro en el libro 15 de su etimología cap. 11 dijo habian servido para que los que se viesesen en cierto modo desfallecidos y exánimes por los ejercicios, ó por los baños tuviesen donde repararse al instante, y estas fueron quizá de las que habló Plinio cuando hace referencia de los escaños de las hosterías despues del baño. Bastante he tratado de los gimnásios de los antiguos.

CAPITULO XI.



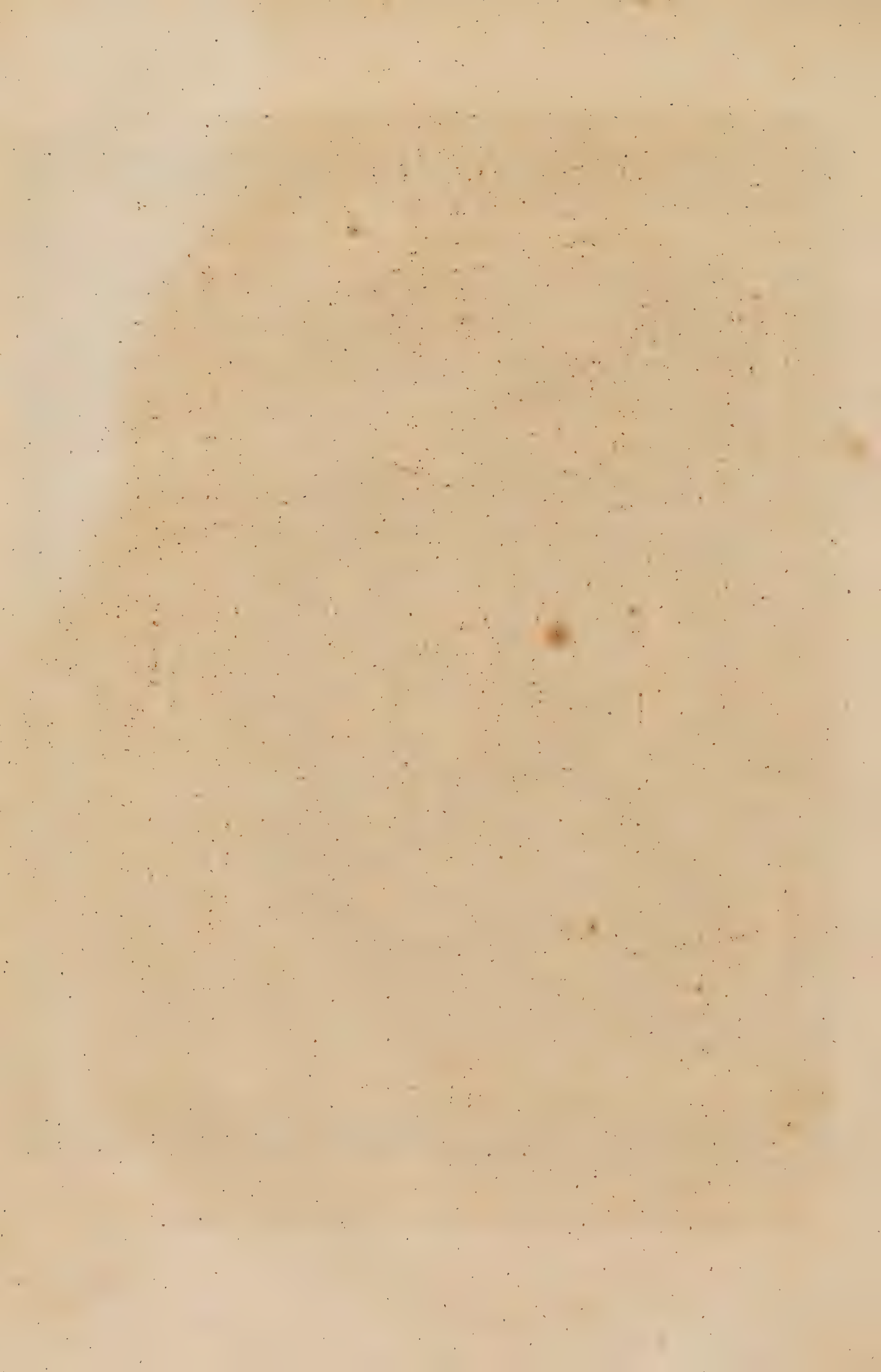
Del modo y origen de recostarse los antiguos y comer así una sola vez al dia.

Puesto que ya hemos hablado de los baños y se me presenta la ocasion de decir algo acerca del orijen de comer una sola vez al dia y recostarse para ello los antiguos, aunque parezca ajeno de mi propósito, y Galeno nada haya dicho acerca del modo de recostarse en lo antiguo, no debo pasarla en silencio sin poner por medio mi parecer, el que en mejor ocasion mudaré, si alguno dotado de mas juicio y mayor erudicion manifestase otro mas verdadero y verisimil. Lo que comian por la mañana nuestros antepasados era poco y lo llamaban desayuno, por la tarde se sastifician tanto que lo llamaban comer, esceptuándose aquellos que debian usar del cóito, á los que escribe Aristóteles mandaban los médicos no comiesen por la tarde, y á los siracusanos á los que Platon dice, como si fuese una cosa nueva, se les permitió comer en

Lámina V.



Postura despues de comer.



abundancia dos veces al dia, lo que estensamente manifestaron Horacio, Marcial, Plutarco y Galeno por no referir otros muchos. Casi todos mientras comian se recostaban, lo que se manifiesta con mas claridad en las lápidas romanas que puso en los comentarios de Vitruvio el instruido Filandro, comprobándolas patentemente con el testimonio de autores antiguos, de modo que me ha quitado el trabajo de demostrarlo. De dónde tuvieron principio estas dos costumbres y de qué modo se recostaban, á la verdad ninguno lo manifestó, ni de los antiguos, ni modernos que yo sepa con tanta claridad y esmero, que no haya dejado ocasion de duda, lo que ignoro, si procederia ó de lo dificultoso del asunto ó de negligencia. Yo juzgo que ciertamente del uso de los baños dimanaron aquellas dos á saber; la costumbre de recostarse y la de comer una sola vez al dia; y en primer lugar para opinar asi lo deduzco de muchas conjeturas no despreciables. La 1.^a razon es porque en tiempo de Homero se sentaban para comer cuando aun no se usaban con frecuencia los baños. En el de Scipion el mayor y de Plauto aumentándose poco á poco el uso de los baños de este modo tambien se acrecentó, principalmente entre los romanos, la costumbre de recostarse; mas sin embargo no se recostaban muchos pues solo los hombres lo verificaban, pero no las mujeres que no se bañaban con ellos, lo que atestiguan Valerio, Máximo, Isidoro y Vitruvio segun Varron, aunque se lee en Ateneo que los toscos se recostaron juntamente con las mujeres en un mismo lecho. Se puede creer, que en tiempo de Aristóteles los griegos se habian recostado en las comidas públicas, pues hablando de la instruccion de los niños manda á los jóvenes que no oigan comedias ni tragedias antes de que se les permitiese recostar en los convites. Desde el tiempo del gran Pompeyo hasta el de Galeno y del emperador Constantino usaron con frecuencia de los baños no solo los ricos y nobles, sino otros muchos y entonces las mujeres se recostaban para comer, como Valerio escribe acaecia en su tiempo, aunque Ciceron dice que entre los griegos jamas las mujeres se habian recostado y es conforme á razon que entre los romanos las mujeres se recostaron de diferente modo que los

hombres por exigirle así la honestidad y dignidad mútua. Los hombres segun Plutarco al principio de la comida se apoyaban en el codo izquierdo arrimándose mucho á la mesa para poder rodearla con el brazo derecho, pero al fin se volvian de un lado, lo que con mas claridad manifestó Alejandro Afrodisiense, ó como yo mas bien juzgó Traliano, quien entre otras causas por las que los antiguos al principio de la comida se recostaban dice, que una era porque entonces se collocaban mejor apoyándose en los codos. Ya satisfechos, quando querian hablar mucho se volvian hácia el lado de los oyentes apoyados en el codo derecho, como sentados, ó de espaldas. Sertorio evitando las risas incómodas de los importunos convidados y los falsos convites mudando la postura de recostarse se colocó boca arriba y así fué muerto mas facilmente por los pérfidos convidados que se habian conjurado contra él, como en su vida refiere Plutarco. El que de este modo acostumbraron á recostarse en la mesa los antiguos las dos láminas que ponemos pueden convencer á cualquiera, ademas de los testimonios de los escritores antiguos manifestados: una es la pintura de varios comiendo en un trípode, como acostumbraban las mas veces, la que me enseñó Ligorio antiquario de gran mérito, la otra una piedra de mármol antiquísima y la mas rara de todas que se ve en Pádua en las ricas posesiones de Paulo Ranusio, hombre muy de bien, dado á las letras y á todas las bellas artes. Por esta última vemos que no solo dimos nuestro parecer por conjetura los primeros sobre el verdadero modo de ponerse á la mesa, sino que se halla corroborado por la autoridad de los libros y autores cuales fueron quizá en Roma Octavio Pantágato, Onufrio, Panvino y otros sujetos y facilmente se halla comprobado por Ligorio Paduano, pudiéndose conocer por cualquiera á primera vista cuáles fueron los triclinios antiguos. Con esto los pareceres de Lambino y de otros que de su propio capricho se atrevieron á describir el modo de recostarse á la mesa se refutan y se ilustran al mismo tiempo muchos y buenos lugares de escritores; de modo que no deben poco primeramente á las manos del sabio Juan Bautista que la formó todos los amantes de las bellas artes y de la antigüedad,

Lámina VI.



RECOSTADOS COMIENDO.



TRICLINIO ANTIQUISIMO.

sino que tambien se deben dar las gracias al hijo de Paulo Ramusio que la guardó con esmero y me la facilitó. En lo que Plutarco siguió distinta opinion fué acerca del lugar, pero no de los tres lechos de los triclinios; razon porque no cabe duda que es perfecta la figura del triclinio Ramusiano. Por ninguna otra cosa se puede entender mejor, lo que Horacio refiere en varios lugares sobre el sitio de los convidados, principalmente cuando dice: «Muchas veces veras en tres lechos »comer cuatro, de los cuales el uno que echa el agua sirve á »los demas.» Me estraña en gran manera que Lambino preguntáse, por qué los antiguos habian acostumbrado las mas veces á comer cuatro en cualquier mesa, como si no fuera claro á todos, segun Varron refiere, que habia leyes que prohibieron que el número de convidados fuese mayor de nueve y menor de tres, é ignorase aquel adajio vulgar: *siete en los convites, nueve en los alborotos*. Julio Capitolino entre los ejemplos de sus antepasados dice, que el emperador Lucio Vero se habia recostado el primero en un solemne convite en que se hallaban doce, de modo que es fácil convencerse que en los primeros tiempos tres convidados ó menor número habian acostumbrado á sentarse en un sololecho, á no ser que se haga escepcion de los banquetes públicos y comidas nupciales en que acudian tantos convidados que de ningun modo se podia guardar el número de los asientos, como se vé por Plutarco y por la lápida Ramusina, en que no cabe duda se representa, ó un banquete público, ó una comida nupcial. Cacrefonte parece admite solamente treinta convidados en las bodas, en cuyos convites es creible hubiese necesidad de aquel sujeto que llamaba á los demas, de que hace mencion Séneca y el cual designaba á cada uno el lugar segun su categoría. Lo que interceptaron Turnebo y el mismo Lambino del jóven que suministraba el agua no lo desapruebo. Los que comian recostados en alto dejaban por la espalda grandes trechos, por los que era fácil á los criados que servian entregar los platos y recibir los que habian llevado, y por muchos escritos se puede saber que los criados habian acostumbrado á estar á los pies de los que comian y por esto se llamaban *á pedibus*. Séneca

refiere lo que dijo un criado ébrio en la comida estando á los pies de su amo, y Teofrasto en sus caractéres tilda de atrevimiento la costumbre de dar algo desde la mesa á los criados que están á los pies: tambien lo corroboran Ateneo, Luciano y Lucilio. Ademas de lo dicho este triclinio nos enseña tres cosas ignoradas hasta ahora, la 1.^a es la que Varron nos dijo; á saber, que en el tiempo que eran desconocidos los techos se habia acostumbrado á colgar sobre los triclinios un lienzo para librarse del polvo y para que no cayese sobre la mesa y ensuciase los manjares y los convidados, el que Horacio llamó tapiz y dijo se colgaba en lo alto de todo; se sabe que han guardado esta costumbre hasta el dia de hoy los príncipes y monarcas, á quienes vemos se les pone la mesa bajo de unas como tiendas de campaña de sedas. La 2.^a es la que manifesté en mis lecciones varias; á saber, que en aquellos primeros tiempos antes de que se usasen las coronas de flores, yerbas ú oro, los que habian de comer se ceñian las sienes y frente con cintas de lana ó lino, ya para estorbar los dolores de cabeza causados por la comida y bebida, ya para evitar la embriaguez, lo que juzgo ejecutaron no sin razon, porque cuanto mas comprimidas y recojidas las venas, arterias y movimientos de cabeza se hallen, tanto menos peligro hay de que reciba los vapores dimanados del vino y comida que suben á ella y otras incomodidades. La 3.^a es la que dijo y probó Ateneo; á saber, que los antiguos en un principio bebian en cuernos de bueyes y de esto provino llamarse *Querasai* el mezclar el vino con el agua; entonces aquellos cuernos se adornaban no solamente con oro y plata, sino que se hacian tambien de plata y oro y los convidados brindaban mutuamente con ellos, de modo que por todo esto se debe coleccionar con razon que la lápida Ramusina es muy antigua, en la que se representan con claridad los tapices, las frentes de los convidados ceñidas con cintas de lana, ó con lienzo y el brindis con el cuerno. Ahora volviendo pues á lo que arriba propuse digo que habiendo comenzado á introducirse y aumentarse al mismo tiempo las costumbres de bañarse y recostarse parece creible que una de las dos tuviese su origen de la otra, mas no se puede afirmar que del recostarse tuviesen

principio los baños pues son mas antiguos, de que resulta que el recostarse provino de los baños. La segunda razon es porque los antiguos hasta el tiempo de Homero comian despues del baño y por varios pasajes del mismo autor se entiende que habian preparado las mesas cerca del lugar donde se bañaban. Es muy conforme á razon, si se reflexiona la comodidad, placer y salud que esto acarrea, que principalmente aquellos que tenian en sus casas baños particulares, despues de bañarse y limpiarse, se metiesen en los lechos, de que no salian, para no caer en enfermedad ó debilidad, sino que inmediatamente cuidasen de tener dispuesta la comida y mesa inmediatas y comiesen así, al modo que en nuestros dias los médicos que mandan á los enfermos y convalecientes bañarse aconsejan practiquen lo mismo, porque aquellos *Clismois*, en que Homero hace mencion se sentaban los galanes para comer despues de bañarse, no eran muy desemejantes á los lechos en que se recostaban; de modo que por esto podemos conocer que el uso de recostarse tuvo entonces un principio confuso, el que aumentándose poco á poco terminó en los siglos siguientes de aquel modo. Esto me parece que Plinio quiso manifestar cuando reprende á algunos demasiado aficionados al vino, porque antes de pasar al lecho y vestirse iban desnudos al instante corriendo á beber despues de los baños. La tercera razon es, porque el recostarse no causando otro placer ó comodidad y no siendo conforme á honestidad, puesto que si á la vez comparamos á los que se sentaban y recostaban para comer, veremos que aquellos gozaban de mayor facilidad, comodidad, dignidad y honestidad que estos, parece razonable que la dicha costumbre se introdujo por alguna justa causa, que á mi entender no fué otra que porque todos los dias se bañaban y para que el baño no les dañase, les hiciese adquirir debilidad y pudiesen disfrutar mejor de su humedad, se metian en los lechos y allí ya cubiertos con la capa, ó con el vestido nupcial, ó desnudos ordenaban se les preparasen las mesas. El crecer esta costumbre poco á poco ocasionó que no solo al mismo tiempo se disponian las mesas y los lechos sino que se tenia por deshonorado al que comiendo no se recostaba; sin embargo, entiendo que los que se ha-

llaban en la guerra es verisimil no pudiesen recostarse, aunque Patérculo refiere que él vió en el ejército entre otros á Augusto comiendo recostado. Si alguno contradice mi modo de pensar diciendo que de ningun modo parece creible el que los baños se tomasen siempre antes de comer en los banquetes públicos, en las bodas y convites particulares y que se recostasen por causa de ellos en los lechos, y que la mayor parte de los hombres se bañaban en los baños públicos de los gimnásios y comian en las casas particulares, por lo cual era necesario que para salir de aquellas se vistiesen, y además que no es creible que los artistas y finalmente todos los que comian recostados se hubiesen bañado antes, puesto que se sabe por Plauto, Terencio y lápidas romanas que se habian acostumbrado á quitar los zuecos y sandalias los que se habian de recostar, lo que comprueba que entonces no siempre salian de los baños y que eran diferentes los lechos en que se recostaban á la mesa, que en los que dormian; le respondo primeramente que á mí no me consta ciertamente que todos se recostasen indistintamente siempre, como lo verificaban los mas distinguidos y ricos que tenian en sus casas baños, pues Horacio manifestando su tenor de vida no hace mencion de recostarse y Marcial dice que los que comian en las hosterías llamadas tabernas no se habian recostado refiriendo de un tal Syrisco lo siguiente: «Syrisco andando de una parte á otra en las hosterías cerca de los baños bebió cuatro vasos de vino que le echó su patron y comió cien veces. ¡Qué gran gula es comer tanto, pero cuánto peor es aun el no recostarse.» Se debe estar en la persuasion que no se recostaban sin bañarse pues ó nunca ó raras veces se hace mencion en los autores de recostarse sin que se haga mencion bajo de algun modo del baño. Confieso que en los banquetes públicos y comidas nupciales todos entonces se recostaron; sin embargo ¿quién con razon podrá oponerse á que algunos tambien se bañasen antes separadamente en los baños particulares ó en los públicos? mas bien parece verisimil que para ir á los convites públicos ó á los de sus amigos se lavarian antes para no manchar á los demas con la inmundicia que hubiesen recojido por cualquier trabajo y por lo tan-

to jamas dejaron de tener preparados los lechos; la costumbre de quitarse los zuecos y sandalias los que se habian de recostar es prueba convincente, que acostumbraron antes á bañarse y que para no ensuciarse los pies al ir desde los baños á los lechos se ponian el calzado y cuando comian se lo quitaban, y quizá los Apóstoles antes de ir á comer con Cristo se habian bañado sin tener en la cena las sandalias ni zuecos, que no usaban, por lo que oyeron de la boca del mismo Jesucristo que ellos aunque lavados habian necesitado de que les volviese á lavar los pies. Añadiré aquí que no soy de opinion que en los siglos posteriores se recostasen para comer á causa de salir del baño, sino que juzgo que de esto tuvo su origen el recostarse, porque los antiguos despues de salir de los baños se recostaban un poco de tiempo para evitar la debilidad adquirida ó que les podria sobrevenir y allí comian, unas veces desnudos, otras cubiertos con capas ú otros vestidos preparados y de aquí aumentándose la costumbre de los baños, creció hasta ahora la de recostarse para comer, de tal modo que los nobles teniéndolo por gran placer cuidaron de mandar construir en sus baños lechos, unas veces de mármol y otras de plata (lo que refieren de Eliogábalo) en los que no querian dormir, sino en los de las cámaras, aunque no obstante algunos lo verificaban, y juzgo que los pobres principalmente dormian en aquellos. Capitolino dice que el emperador Lucio Vero acostumbró á dormir en los lechos de mármol. Este modo de recostarse que despues los plebeyos y pobres, tanto despues de bañarse, cuanto sin verificarlo, tomaron por imitar á los ricos, se hizo tan usual, que Calumela se vió obligado á ordenar que ningun hombre del campo comiese recostándose sino en los dias festivos, en lo que acaeció no otra cosa, sino lo que se vé sucedió con los baños y con otras muchas, que se usaron primeramente por un fin honesto y como por cierta necesidad y despues por lujo, lascivia, recreo y otros fines. ¿Quién ignora que los antiguos buscaron en sus convites todas las comodidades sin omitir cosa alguna que contribuyese para agrandar sus ánimos? así pues introdujeron las conversaciones interesantes en los mismos por placer, para recreo del oído usaron varios jéneros de música,

para el olfato ungüentos preciosísimos, como tambien el que tenia unas veces en las manos, otras en el cuello, otras en la cabeza guirnalda tejidas de flores y hojas, cual atestiguan las lápidas romanas, Plutarco, Galeno y Clemente Alejandrino, para agradar con su fragancia y color el olfato y la vista, para conciliar el sueño y evitar la embriaguez: cuanto esmero pusieron finalmente en buscar bebidas y comidas delicadísimas, no solo lo atestiguan aquellos diez y seis jéneros de manjares traídos á Roma de remotas tierras, que segun Varron refiere Jelio y otros muchos nombrados por Julio Polux, sino que tambien los escesivos y casi innumerables comentarios citados por Ateneo tratando sobre las cosas de cocina.

Acerca de la costumbre de comer los antiguos una sola vez al dia soy de opinion, que acostumbrándose á bañar diariamente antes de comer, como manifesté en el capítulo anterior, para limpiar los cuerpos, recostándose despues del baño, apenas les quedaba tiempo para comer una vez al dia, porque si atendemos á los asuntos privados de cada uno y si consideramos el aparato de los ejercicios, baños y recostarse, si atendemos al tiempo que se empleaba en todo esto, hallaremos que si hubieran querido comer dos veces al dia, ó se hubiesen visto obligados á dejar de hacer sus asuntos, ó á entrar á las veces en el baño con el vientre lleno, ó á cometer otras muchas faltas contrarias á su salud y tenor de vida. La hora y modo de comer podemos entender por Galeno la arreglaron por el tiempo y comodidad de los baños, quien si creia que alguna vez se tendria que bañar mas tarde por las visitas de los enfermos tomaba por la mañana pan con que poder pasar hasta la hora del baño; algunos por la misma razon tomaban pan, vino, aceitunas ú otra cualquier cosa, lo que no solo confiesa este se usó, sino que tambien Horacio lo comprueba. El que escojiesen para comer la hora de la tarde creo fué principalmente por causa de la comodidad de vida, pues ciertamente seria difícil, que despues de los ejercicios baños y comida, les quedase tiempo para ocuparse en sus negocios; ademas comiendo recostados, unos al momento se dormian, otros velando un corto rato se iban á dormir, por

lo que para todo esto no encontraban hora mejor que la de la tarde, aunque juzgo que algunos y principalmente los médicos atendían en esto también á la salud, puesto que las comidas se dijeren mas bien en la noche que de día, y es de observar que se debe comer mas cuando se hace mejor la digestión. Esto es cuanto me ha parecido conveniente manifestar sobre el origen de recostarse y comida de los antiguos una vez al día.

CAPITULO XII.



De los Autores de la Gimnasia y sirvientes de los Gimnasios.

A la manera que todas las demas artes tuvieron autores que escribieron sus propiedades, reglas y uso, del mismo modo se sabe que la gimnasia no estuvo sin ellos, los que la enriquecieron con sus libros y la sacaron del olvido, pero acaeció que muchas cosas humanas sufrieron la pérdida que también á estos autores tocó, puesto que en nuestros días no tenemos ninguno de aquellos que sabemos ciertamente vieron Galeno y otros autores y de cuyas doctrinas se imbuyeron. ¿Quién en nuestros días vé los escritos sobre esta materia, citados por los autores griegos y latinos, de Hipócrates, Diócles, Praságoras Filotimo, Erasistrato, Herófilo y Asclepiades, cuyos comentarios ilustres si no se echasen de menos el día de hoy, tal vez esta arte que ya hace tiempo esta como abolida, no cederia á las demas en dignidad y esplendor y yo no me hubiera tomado el trabajo de volverla á sacar á luz? Paso en silencio los libros que compuso Teon sobre este arte y los comentarios de Diotimo sobre los ejercicios de la gimnasia y sobre los sudores, tan celebrados por Teofrasto, de los que cuando considero carecemos, no puedo menos de enternecerme sobre manera y atemorizarme de haber comenzado mi obra; pero dejando ya á un lado esto, manifesta-

re cuáles eran los encargados de los gimnásios entre los que ocupaba el primer lugar el *Jimnasiarco*, cuyo cargo era el mando de todo el gimnasio y como el principal debía arreglarlo todo, señalar el tiempo y las horas, poner orden y cuidar con diligencia de todo lo que incumbe á los principales de las artes y de los lugares públicos, á este el ayo Lydo lo llamó *Prefecto del gimnasio* escribiendo á Plauto con estas palabras: «Si no te presentabas en la palestra antes que el sol saliese sufririas no pequeños castigos del Prefecto del gimnasio.» Por lo cual se comprende que el jimnasiarco habia acostumbrado á reprender con grande imperio á los jóvenes que faltaban en algo, como mas claramente enseñó Plutarco en el libro del amor. El segundo destino era el de *Xystarca* este presidia los dos xystos, el estadio, y finalmente todos los ejercicios de los atletas, como Tertuliano dejó escrito en el libro de los mártires y como se vé en la inscripcion que en letras griegas se halla en Roma en la vase de una estatua en la plaza de Trajano, que puesta en latin por mí dice:

DEMETRIVM. HERMAPOLITAM. ALXAN-
DRINVM. PANCRATIASTEM PERIODI. VI-
CTOREM PALAESTRITAM. ADMIRABILEM.
ALIPTAM. PONTIFICEM. TOTIVS. XYSTI PER-
PETVVM. XYSTARCHAM. BALNEIS. AVGV-
STI. PRAEFECTVM. PATREM.

M. AVREL. ASCLEPIADES. QVI ET. HERMO-
DORVS. ALEXANDRINVS HERMOPOLITA.
MAGNI. SERAPIDIS. AEDITVVS. PANCRAT-
IASTES. PERIODI. VICTOR. ALIPTA. QVEM.
NEMO. DETRVDERE. POTERAT. INCVLPA-
TVS. XYSTARCHA. FILIVS. PONTIFEX. TO-
TIVS. XYSTI. PERFETVVS. XYSTARCHA. ET
BALNEIS. AVGVSTI. PRAEFECTVS.

A mi entender fué distinto de este el prefecto de la lucha llamado por Galeno *Epístates Palaismatos* quien era tan

solo maestro de los luchadores ó como un pedotriba, siendo el xystarca el regulador de muchos ejercicios, el juez de los premios, de las victorias y luchas, á quien Hipócrates llamó *Palestrófulus* y nosotros podemos llamarle *guarda de la palestra* porque no solo tenia cuidado de la lucha, sino que tambien de la palestra. Creo que el *Agonistarca* fué el que presidia las contiendas públicas y que ejercia su cargo en hacer que se ejercitasen los atletas antes de salir á los juegos públicos en los anfiteatros y gimnásios, de esto hace mencion la antigua inscripcion siguiente que Ligorio me comunicó:

APOLLINI INVICTO.
SACRVM.
M. AVRELIVS. M. AVG.
LIB. APOLLONIVS
AGONISTARCHA. COM.
MODIANVS.

Despues de estos seguia el gimnastes que Galeno quiso fuese el maestro de todos los ejercicios, el que conociendo las fuerzas y poderes conducentes á la salud, cómo se debian ejercitar, por cuánto tiempo, y cuáles convenian á cada uno, enseñaba tanto á los atletas como á todos los que se ejercitaban, por lo que debia ser médico, ó igual en muchas cosas á un médico como se colije del libro 11 de las leyes de Platon donde dice: «Si alguno vendiere su criado enfermo al médico »ó al gimnasta no debe volver á recibirlo:» dando á entender que uno y otro deben saber distinguir los enfermos de los sanos. Tambien San Basilio en su Hexameron 11 de sus homilias dice: que sobre la naturaleza del hombre igualmente se consultaba al médico que al gimnasta, á este llamó Jenofonte segun Julio Polux *projimnasta*, pero Platon, segun Galeno, quiso mejor llamarle *pedotriba* como verificó con el médico Heródico que fué el primero que juntó la gimnasia á la medicina. Galeno consultado sobre la enfermedad de un jóven epiléptico dijo, que en su tiempo los pedotribas rudos y

necios habian sido escojidos de los hombres ignorantes. A los que se ejercitaban juntos Séneca en su carta 83 los llamó *protajimnásios*, palabra que ningun otro usó (á lo menos que yo sepa) aunque Mureto quiso mas en sus notas á este pasaje que se leyese *projimnastas*. Encuentro que Aristóteles llamó tambien á estos *aliptas* en sus Eticos y Paulo Ejineta *Yatraliptes* y los latinos *aliptas*. Ciertamente que Celso no quiso dar á entender otra cosa que el jinasta cuando dijo: que el hombre sano por ningunas leyes debia sujetarse á buscar el médico ó alipta. Clemente Alejandrino dijo que la salud se adquiria por la medicina y el buen hábito del cuerpo por la alíptica, aunque sé tambien que la palabra alipta alguna vez se tomó por el mismo untor ó maestro de las unturas, como se puede ver muchas veces en el libro de Plutarco sobre la conservacion de la salud y en Celio Aureliano; en cuyo caso Galeno advierte en su manifestacion sobre las lenguas, que Hipócrates quiso decir mas bien exalipta. Despues del jinasta seguia el *pedotriba* que aunque segun Platon no parece se diferenciaba de aquel, con todo Galeno dice que fueron muy distintos, asemejando el jinasta al médico y jeneral, y el *pedotriba* al soldado y al cocinero, llamándole mero ejecutor ó criado del jinasta, porque así como los soldados nada conocen de lo que toca á la ciencia de la guerra, y el cocinero de lo que toca á la medicina, pero el uno obedece tan solo las órdenes del jeneral y el otro las del médico; del mismo modo el *pedotriba* ignoraba la ciencia de los ejercicios y solo cumplia las órdenes del jinasta por saber por la esperiencia el uso, diversidades y maneras de los ejercicios, pero se equivocaba muchas veces á causa de su ignorancia, como quiso dar á entender Galeno en el libro del jóven epiléptico cuando dijo que hubiera sido difícil encontrar un *pedotriba* prudente. Esta diferencia del jinasta y el *pedotriba* tambien se vé la hizo el filósofo Aristóteles cuando dice que los jóvenes se debian dedicar á la gimnasia y á la *pedotribica*, de las cuales la una tiende á hacer adquirir al cuerpo cierto hábito y la otra á que se ejercite, y en el libro 4 de sus políticos manifiesta, que nada menos preparan los cuerpos la *pedotribica* que la gimnasia. Así pues el jinasta era el prefecto de

los ejercicios, y el pedotriba su ministro á quien corresponde en proporcion como al panadero, cocinero y arquitecto saber hacer los panes, las comidas y las casas, aunque no sepa qué es lo mejor y peor, ni distinga la virtud que cada cosa tenga para la salud. Galeno dice que en tiempo de Homero no ecsistieron estos dos nombres; porque en aquel tiempo tan solo aparecian las semillas de la gimnasia, y el arte no estaba sujeto á reglas y forma y por lo tanto no habia principal, ni ministro. Tambien habia el *Sferistico* instructor de aquellos que jugaban á la pelota y era como un pedotriba, el que segun Galeno conocia todos los juegos de pelota tanto de recibirla como de volverla, pero sin saber qué efecto producian estos juegos al cuerpo. Despues de estos seguian los *reuntores*, llamados asi por Plinio y Celso porque untaban y volvian á untar á los que se habian ya ejercitado; hubo quienes creyeron que estos fueron los que Paulo Ejneta llamó Yatraliptas, pero se engañaron habiéndose manifestado ya que el Yatraliptes era diverso de estos. Los *mediastinos* servian en limpiar las piezas de los gimnásios y en todo lo que se les mandaba. Pirro Ligorio entre sus muchas antigüedades conserva esta inscripcion en la que se hace mencion de los mediastinos:

DIIS. MANIBVS. S.
 TITO. FLAVIO. OLENO
 SERVO. ET. PROCVRAT
 BALNEI. T. FLAVI AVG
 VCT. MEDIATEINO
 VIX. ANN. XC. MEN
 VII D. VIII.
 T. FLAVIVS. T. L.
 POLYMNESTVS
 MEDIATEINVS
 AVG. N. FAC. CVR.

Tambien habia los criados de los baños los que secaban
 :

á los que se bañaban primeramente con esponjas teñidas unas veces de color de púrpura, como refiere Plinio, otras con blanco, y despues con lienzos. Juzgo que tambien acostumbraron estos á limpiar con los strijilis los cuerpos de los que se ejercitaban y á rasparlos la inmundicia. Habia tambien los *Pilicrepos* que cuidaban de las pelotas untadas de pez echándolas al fuego de los baños para que no se apagase, los que otros juzgan se debian entender por los jugadores de pelota porque hacian ruido, interpretando malamente las opiniones de Marcial y de Statio. Seguian los *Alipilos* quienes como Séneca refiere cortaban el pelo de las partes belludas del cuerpo principalmente de los sobacos, á no querer como muchos sujetos instruidos creyeron que debe leerse en Séneca los *pedicrepos* y *alipedos* que se hallaban en los gimnásios destinados para limpiar de piojos á los hombres y contaban en alta voz los que mataban, de modo que Séneca se enfadaba muchas veces por estas voces, cuyo parecer no apruebo por qué Juvenal atestigua ser cierto que hubo en las termas quienes cortaban los pelos de los sobacos cuando al hacer la descripcion de sus criados á Pérsico le dice: «Ni falta en los baños para raspar el bello de los grandes testículos »el barbero, ni es necesario se le corte el de los sobacos.» Creo que estos para su cargo ú oficio habian usado á manera de unas pinzas unas veces, otras de resina (pues Plinio refiere que esta habia adquirido mucho uso para arrancar los pelos de los cuerpos bellosos de los hombres) otras de la antaquia, pues Suidas refiere en sus fragmentos que los Eforos majistrados de las costumbres entre los lacedemonios estaban obligados por una ley y edicto á cuidar de que no se echase en los baños pez y que todos los barberos se marchasen. Cada gimnásio tenia tambien su *portero* y *fornacatores*. Asistian á los gimnásios vendedores de varias cosas para que los que se ejercitaban pudiesen satisfacer sus necesidades y deseos, entre los que Séneca cuenta los *pasteleros* esto es los que vendian tortas como observa Rodijino, los choriceros, y confiteros; y puesto que solian hacerse en los ejercicios muchas veces heridas, contusiones, contorsiones, relajaciones y otros daños, juzgo que tambien en el gimnásio habia *médicos*

que asistirían para evitar estos males y curarlos prontamente por mañana y tarde, lo mismo que á los juegos y espectáculos públicos, lo que tanto mas juzgo verdad, cuanto que en Roma se han encontrado estas dos antiguas inscripciones de mármol, en que se hace mencion del médico que asistió al juego matutino y al gran juego.

DIS. MANIBVS
 M. CALPVRNIO. M. F. MEN
 VOENNIO
 VIX. ANN. XXX. M. IIX
 M. CALPVRNIVS M. F. MEN
 HILARIVS. MEDICVS
 LVDI. MAGNI
 FRATRI. PISSIMO. FEC
 EVTYCHVS. AVG. LIB. NERONIA-
 NVS. MEDICVS. LVDI MATVTINI.
 FECIT. SIBI ET. IRENE. LIB CON-
 IVGI CARISSIMAE. BENEMERI-
 TAE. ET. LIBERTIS LIBERTA-
 BVS. Q. POSTERIS. Q. EORVM

Los juegos matutinos y grandes encuentro que fueron los espectáculos que se hacían para el pueblo y que se celebraban (públicamente en la ciudad) parte por la mañana y parte despues de el desayuno. Por la mañana se disponían peleas de fieras entre sí y de hombres y fieras, como se puede ver en la carta 7.^a y al fin del libro 3.^o de Séneca sobre la ira. Despues del desayuno se ejecutaban peleas de hombres entre sí, lo que encuentro se llamó muchas veces por los historiadores fiesta gladiatoria, sobre la que Séneca tambien hizo mencion. Los que peleaban contra las fieras se llamaban bestiarios, y Suetonio en Claudio llamó á los gladiadores meridianos. Juzgo que la razon de que el juego grande se llamase espectáculo meridional era porque la mayor parte de los es-

pectadores asistian mas á ver las contiendas de los hombres que las de las fieras: todos con razon y principalmente Séneca reprendieron este deleite del pueblo en ver las muertes. No obstante no se debe ignorar que algunas escuelas de Roma se llamaron juegos grandes y matutinos, y quizá en aquellos los hombres se ejercitaban al mediodia y en estos por la mañana. Concluyo pues diciendo que la gimnasia tuvo todos estos empleados el *jimnasiarca* jefe principal del local, el *xystarca* maestro de los atletas, el *jimnasta* prefecto de todos los ejercicios y dotado no de poca instruccion en ellos, pues debia conocer todas sus facultades para la salud, el modo y tiempo de usarlos y todo lo demas. Al jimnasta estaban sujetos el *pedotriba* que asistia á la palestra, el *prefecto de la lucha* en los ejercicios, el *sferístico*, el *fricator*, *reuntor*, *mediastino*, *pelicrepo*, *alipilo*, *portero* y *fornicator*. Yo no sé sin embargo si en tiempo de luto se habrian en Roma los gimnásios. Laercio escribe que en Atenas se habian cerrado por la muerte de Sócrates todos los gimnásios públicos, á causa de hallarse pesarosos los atenienses de haberle sentenciado á muerte. Esto es lo que tenemos que decir acerca de los gimnásios de los antiguos y de los empleados que habia en ellos.

CAPITULO XIII.



De la diferencia de las tres clases de gimnasia, militar, verdadera ó médica, y viciosa ó atlética.

Todos los que se proponen tratar sobre algun arte ó cosa deben poner cuidado en esplicar no solo su naturaleza y cada una de sus condiciones, sino tambien en distinguirla de aquellas que parecen de semejante índole y nombre, para que los lectores no padezcan equivocacion, ni se engañen; por lo tanto habiéndome yo propuesto tratar de la verdadera gimnástica, que ya dejo dicho, es una parte de la medicina y habiendo

otras gimnásticas, he creído necesario tratar de estas y manifestar por qué medio se podrá fácilmente conocer la diversidad de todas: así pues repitiendo lo que arriba he dicho estableceré de toda la gimnasia tres especies; gimnasia verdadera ó lejitima (hablando á imitacion de Galeno), militar, y la tercera que llamó viciosa; aunque todas estas tengan por objeto el uso de los ejercicios del cuerpo humano, no por eso se diferencian menos en los fines para que cada una se instituyó. La gimnástica simple como parte de la medicina, solo cuida de que los hombres adquieran y conserven salud por medio de un trabajo y ejercicios moderados y obtengan un buen hábito de cuerpo. Platon decia: confieso que no el ser muchos los ejercicios sino moderados adquieren á los hombres un buen hábito; que esto es así Galeno lo demostró con extension y perfeccion, ya en su libro á Trasíbulo, ya en los libros de la conservacion de la salud, y yo tambien arriba manifesté algo sobre esto, por lo que pasaré á tratar de la militar cuyo estudio consistia en que los hombres, los jóvenes y aun las mujeres, segun algunos quieren, se aprestasen y preparasen para la guerra y se dispusiesen para portarse con fortaleza en ella, vencer á los enemigos, defender su patria, y finalmente pudiesen obtener toda la pericia militar, porque aunque esta como la anterior atrajese un buen hábito al cuerpo y en cierto modo se dirijiese á la salud, sin embargo siendo su fin propio el formar hombres idóneos y fuertes para la guerra, no se puede decir que era la misma. Que la gimnasia militar no tenia ciertamente otro objeto que el que he manifestado, lo comprueba el testimonio del sabio Platon, quien fué de opinion que debia haber maestros públicos que enseñasen la gimnasia á los niños, niñas y jóvenes porque nada se encuentra mejor que los juegos de la palestra y salto para adquirir la pericia militar, lo que tambien manifestó en el libro 3.º de la república y repitió en otras ocasiones. Despues de Platon hizo igualmente mencion de la gimnástica militar Aristóteles, cuando reprendió tanto aquellos ejercicios con que algunas ciudades hacian desfigurar los cuerpos de los jóvenes con los hábitos de los atletas, que impedian su acrecentamiento, quanto á los lacedemonios que los volvian con

estos trabajos crueles, y dió el consejo, que á los jóvenes se les ejercitase en una especie de gimnasia que pudiese hacerlos verdaderamente fuertes con trabajos mitigados y ejercicios suaves, que les sirviesen para la guerra. No encuentro que Galeno tratase con claridad de esta gimnasia á no querer que cuando alaba la gimnasia legítima incluyese en ella á esta, porque trata de proporcionar un buen hábito, aunque dirija todo su estudio á la aptitud y pericia militar y porque los que se dedican á la gimnástica médica pueden servirse de la militar cuando convenga. Entre los latinos Vejecio enseñó perfectamente en sus libros sobre la milicia cuántos bienes proporciona esta gimnástica militar, y de qué modo se ha de adquirir y ejercitar, por lo que no cabe duda que este arte fué muy estimado entre los griegos y romanos. Además de estas dos hay tambien otra gimnástica llamada por Galeno viciosa ó atlética, la que trabajaba en hacer robustos á los hombres con el fin de vencer en las contiendas, adquirir el premio y las coronas, aunque la encuentro en muchos autores con distintos nombres. Los griegos unas veces las llamaron *agonística*, otras *sagradas peleas*, otras *atlética*, y otras *gynnica*. Los latinos la llamaron unas veces *contiendas jinnicas* otras *contiendas sagradas*, otras *juegos*, otras *juegos jinnicos*, y otras *atlética*. Segun el Dios en cuyo honor se celebraba el certámen se le daba el nombre de certámen sagrado, y encuentro que algunas veces á los que tenian estos ejercicios se les llamó atletas de los sagrados certámenes. Jenofonte dijo, se les daba tambien otros nombres cuando se celebraban en los anfiteatros y circos para recrear al pueblo, ó se tenian tan solo por ejercitarse en los gimnasios, ó en otros lugares públicos; sin embargo segun opinion de Julio Polux todos los contendientes de esta especie se halla tuvieron este nombre comunmente, porque las mas veces fueron llamados con el nombre de atletas, ya por el fin porque trabajaban que era el de el premio, ó ya por la misma contienda; á no ser que queramos mejor decir como Galeno que este nombre se apropió para manifestar la gran miseria de los hombres de esta clase, lo que no es necesario creer: he dicho que todos los que se ejercitaban disputando el premio fueron lla-

mados con el simple nombre de atletas; aunque tambien Platon siempre que usa este nombre entre los profesores de la gimnástica militar añade algo, como se vé en el libro 3.^o de su república, en que distinguiendo los verdaderos atletas de los militares dice así: «es necesario á los atletas »guerreros algun ejercicio elegante, pues deben ser como los »perros vijilantes;» y en el libro 7.^o de su república «hemos »dicho que los jóvenes deben ser los atletas en la guerra.» De todo lo que aparece, que en donde Platon llama á los que se ejercitan para la guerra atletas, siempre añade guerreros, ó de la guerra, ú otra cosa como dice en el fin del libro 7.^o de las leyes: «nuestros guerreros atletas.» Por lo que en conclusion digo que á los profesores de la primera y segunda clase de gimnasia nunca con propiedad se les debe llamar atletas, sino solo á los de la tercera, cuyo nombre con toda propiedad conviene á los paléstricos, pujiles, y demas pancraciastas, que peleaban por causa del premio. Galeno en el libro primero sobre las ventajas de los alimentos confiesa se llamaron con menos propiedad atletas á los paléstricos y demas que solo formaban el propósito de disponerse para las contiendas, en las que á veces pasaban todo el dia, ó luchando, ó en los juegos pancracios, para lo cual necesitaban de una comida de difícil corrupcion y fuerte, cual la carne de puerco, con la que solo se alimentaban los verdaderos atletas, que eran los que peleaban en los juegos, anfiteatros y otros lugares por el premio y gloria, distintos en esto de los demas, en que solo procuraban vencer y alcanzar la corona, y los otros adquirir buen hábito del cuerpo y cuidado de la salud, ó la pericia y fortaleza militar, á los que encuentro se llamó simplemente gimnásticos, ejercitadores, ó atletas guerreros, por lo que se colige que una cosa es el simple atleta, otra el simple gimnástico, y que hubo tres artes en los ejercicios llamadas con el nombre comun de gimnasia, de las que la médica se llamó así con mas propiedad, con menos á la otra, esto es á la militar, (hablo entre los médicos porque otros darán á esta la primacia) la tercera menos que todas, como que dejenerando de las dichas se llamó viciosa por dirigirse á adquirir fuerza, no salud; la fortaleza ecsije diverso hábito que la salud segun Aris-

tóteles dice: «conviene para adquirir robusted mucho ejercicio, pero para la salud menos.»

CAPITULO XIV.

Qué es ejercicio y en qué se diferencia del trabajo y del movimiento.

Puesto que al dar la definicion de la gimnasia manifesté que era un arte que entendia en las facultades de todos los ejercicios y que enseñaba por causa de la salud las variedades de estos por medio de la ejecucion, parece que la recta razon de esta doctrina pide que se conozca primero qué es ejercicio, y que divididos en sus especies propias, cada uno de ellos se explique con separacion, porque verificado esto, siendo el arte segun Aristóteles la recta razon de obrar bien, veremos en qué contribuye esta recta razon en la ejecucion de los ejercicios y de qué modo cada uno se dirige, ó á facilitar un buen hábito al cuerpo, ó á contribuir á su salud. Galeno en el libro 2.º de la conservacion de la salud, á quien sigue Aecio dice que el ejercicio es un movimiento violento que altera la respiracion y que (*gymnasion quinesin y ponon*) ó el ejercicio, movimiento y trabajo se diferencian entre sí, porque el movimiento es una cosa mas comun y conveniente á muchos que el ejercicio, pues muchos se mueven y no se dice se ejercitan, pero *el ejercicio* es un movimiento vehemente; del mismo modo aunque el trabajo puede ser un movimiento vehemente, no todo trabajo se puede llamar con propiedad ejercicio. Ciertamente se dice con propiedad que los labradores y segadores trabajan, pero no que se ejercitan, aunque alguna vez tambien se usa indistintamente de la voz trabajo ó ejercicio, como Galeno juzga verificó Hipócrates cuando dijo, que los trabajos se hagan antes de comer, y que cuando hay gana no se debe trabajar. El ejercicio por opinion de Galeno y Aecio no es otra cosa

sino un movimiento vehemente que altera la respiracion, llamado por los griegos *gumnasion*, porque las mas veces se ejercitaban desnudos, ó á lo menos con poca ropa, al modo que manifesté lo bastante antes que el lugar donde se ejercitaban se llamó *gumnasion*. Pero puesto que alguno podria tal vez ser movido por otra fuerza en los jinnásios, el que podria decir que de ningun modo se ejercitaba, veo por lo tanto que esta definicion del ejercicio dada por Galeno (lo diré sin que lo lleve á mal) no es completa y que por lo tanto Avincena el mas sabio de todos los árabes, habiendo notado que Galeno no definió lo bastante el ejercicio, puso por medio otra definicion, á saber: *el ejercicio es un movimiento voluntario para el que es necesario grande y fuerte respiracion*. En lo que reprende á los que llaman ejercicio á cualquier paseo corto; pero ni aun esta definicion de Avincena me satisface, porque aunque conviene á todos los tres jéneros de ejercicios jinnásticos, no obstante no abraza con propiedad los que se encaminan á la medicina, de que me propuse tratar, ni comprende todos los cuatro jéneros de causas, ni explica la materia y razon de cada uno. Juntase ademas el que muchos se mueven voluntariamente con vehemencia y con aumento en su respiracion, los que de ningun modo se podrá decir con propiedad que se ejercitan, como los criados para hacer con lijereza los mandatos de sus amos y como aquellos que huyendo, ó de los enemigos, ó de otro objeto triste se mueven y respiran con frecuencia, por lo que la definicion de Avincena no abraza perfectamente toda la naturaleza del ejercicio, como ni aquella de Averroes que puso en el libro de sus colecciones diciendo: *el ejercicio es un movimiento de los miembros hecho por algun recreo*. Por tanto manifestaré yo la definicion del ejercicio médico del cual se ha de tratar diciendo: «*Que es propiamente un movimiento del cuerpo humano vehemente, voluntario, hecho con alteracion de la respiracion ó por causa de la salud, ó de proporcionar un buen hábito al cuerpo:*» esta definicion abraza todas las causas y conviene solo al definido. En realidad de verdad alguno podrá decir que le conteste á esta pregunta ¿por ventura el movimiento de andar á

caballo, ó de navegar merece el nombre de ejercicio, puesto que se vé no depende libremente de la voluntad del hombre sino de otro? á quien responderé que se debe decir que se ejercitan no menos que otros los jinetes y navegantes, si no con propiedad, á lo menos comunmente, con tal que lo hagan ó por causa de la salud ó ya tambien por instruccion militar, puesto que, los que ejecutan el ejercicio definido por mi, propriamente se ejercitan, pero aquellos á quienes les falta alguna de las condiciones necesarias, se dice mas bien que se ejercitan comunmente que con propiedad, ya se muevan por si mismos, ya por otros, á la manera que el que va á caballo, quien voluntariamente se mueve puesto que él á su gusto dirige y gobierna el movimiento del caballo, lo que siempre entenderé tambien de otros semejantes; y que de esta opinion participó Galeno lo comprueba donde dice: que los que cavan y andan á caballo no solo trabajan, sino que se ejercitan; usando á lo menos comunmente el nombre de ejercicio, á la manera que con bastante claridad en el libro 5.º de la conservacion de la salud llama comunmente ejercicio á todo movimiento, pero con propiedad á todo movimiento vehemente, como verificó Paulo Ejneta distinguiendo el ejercicio de los paseos en carruajes, de los de á pie y de la vocingleria. Puesto que dije que el ejercicio se llamó por los griegos *gymnasion* igualmente que el lugar en que se tenia, alguno dudará si los ejercicios que se hacian fuera de los gimnásios eran propriamente tales ó no, á lo que diré que no dándose lugar determinado en la definicion del ejercicio, no es necesario señalarle y por lo tanto no menos se debe llamar ejercicio el ejecutado en el gimnásio, que á aquel movimiento voluntario y vehemente hecho con la respiracion alterada por causa de la conservacion de la salud y de adquirir buen hábito en cualquiera lugar que se verifique, porque á los paseos por los caminos, al juego de pelota, al tirar dardos y cosas semejantes ¿quién con sano juicio no llamará ejercicio, aunque se haga en el campo ó en las poblaciones, con tal que no carezca de las demas cualidades? por lo que siendo esto cierto se debe decir que incumbe á la gimnasia el tratar de la facultad de todos los ejercicios, háganse en los gimnásios ó fuera

de ellos y tanto mas cuanto que Galeno puntual y esacto por demas en la propiedad de las voces, tambien dijo en su libro 4.^o de las afecciones locales: que en su tiempo los muchachos habian tomado en las aguas instrucciones jímnicas.

CAPITULO XV.

De la division de la jímnia médica.

Hace muy al caso á mi propósito dividir la jímnia médica pues de su division se presentará un camino claro, por el que llegaremos á averiguar cada una de las clases de todos los ejercicios que usaron los antiguos. Que el verdadero y principal principio de esta jímnia le comunicó la naturaleza y que de esto dan fé los animales irracionales, lo atestiguan Platon y Galeno diciendo: que luego que nacen se les vé mover, ajitarse y saltar, lo que tambien practican los niños, quienes aunque en esto son inferiores á los brutos en el primer goce de la vida no por eso se esfuerzan menos cuanto pueden para moverse, y recibiendo los movimientos no pequeño placer; movimientos que despues siendo mayores, cuando llenan las cualidades necesarias, no son otra cosa sino los mismos trabajos de la facultad jímnia, de modo que nos vemos obligados á decir, que si no es la jímnia obra de la naturaleza, es una inclinacion ó propension de la misma. Habiendo Platon dividido esta facultad en dos partes primeras y jenerales, pondré por lo tanto por medio la division de la jímnia que él dió, no porque en ella se comprendan adecuadamente las clases de todos los ejercicios, sino porque ningun otro hasta ahora ha dividido mejor este arte, y nadie me debe reprehender que haga tanto aprecio del dicho de Platon sobre un asunto de medicina al que ningun cuerdo reputa por médico, puesto que Galeno á quien se ven obligados á creer no menos los médicos que los discípulos mismos de Pitágoras dijo: que Platon habia sido un vivo imitador de

Hipócrates, y que jamás se habia apartado de sus consejos, porque en este particular no puedo seguir la opinion de Galeno, pues intentando una division semejante, ordenó mas bien la division de los ejercicios, que del mismo arte. Platon en el libro 7.º de sus leyes, demostrando que la mano izquierda en nada es formada por el Ser Supremo inferior á la derecha y que la debilidad aparente de aquella se debe atribuir mas bien á la falta de costumbre y ejercicio, que á defecto de la naturaleza, declara que toca á aquellos que suministran el sustento y educacion á los niños hacer que se acostumbren á ejercitar tambien la mano izquierda; y manifestando despues qué ciencias son aquellas en cuya instruccion deban perfeccionarse los jóvenes, declara que una de ellas es la música, otra la gimnasia, y formando de esta dos divisiones, llama á la una *luctatoria* á la otra *saltatoria* y dice que una parte de esta toca á aquellos que con sus movimientos representan cosas torpes, la otra á los que se afanan por adquirir buen hábito del cuerpo, agilidad y hermosura en sus formas. En donde aunque parece que Platon trata solo de la gimnasia militar, no obstante es casi la misma que la médica, diferenciándose únicamente en el fin y aun no enteramente puesto que Platon, como los médicos, la encamina tambien á adquirir buen hábito de cuerpo y á conservar la salud, pero añadiendo á este fin el de que con el trabajo ó auxilio del ejercicio los hombres se volviesen mas aptos para la guerra. Yo diré pues, segun Platon, que la gimnasia se divide en *saltatoria* y *paléstrica*, entendiendo bajo el nombre de *paléstrica* todo aquel jénero de ejercicios que se hacian, ya en la palestra de los gimnasios, ó ya en otro lugar que hacia veces de palestra. Esistiendo cierta facultad gimnástica que entiende en la naturaleza y cualidades de los ejercicios y ordena el modo y reglas de ejecutarlos por causa de la salud, ó de adquirir buen hábito, casi todos los ejercicios hechos con arte no son otra cosa que ciertos movimientos del cuerpo humano, que determinan y limitan la *saltatoria* ó *paléstrica*, lo que ciertamente Galeno quiso darnos á entender, cuando tratando del movimiento de los músculos dijo que los saltarines y luchadores con facilidad doblaban las piernas: y no soy

tan necio, que no conozca que esta division de la gimnástica no es perfecta en manera alguna, y que no puede abrazar cada una de las especies de ejercicios, puesto que el paseo á pie y la equitacion son igualmente ejercicios gimnásticos, y no se comprenden en la *saltatoria* ni en la *paléstrica*. Sin embargo seguiré en parte esta division por ser antigua y dada por un autor de gravedad, y si ilustrándola mas dijese que la gimnasia es de dos modos ó maneras, la una que atiende solo á los movimientos que los hombres hacen por sí mismos, y la otra á los que se ven obligados á hacer por otros, y que la primera se divide en paléstrica y saltatoria, no solo seria de la opinion de Platon, sino que tambien talvez alcanzaria la verdad en el asunto, porque ¿quién podrá imaginar ejercicio alguno que no se comprenda bajo alguna de las especies dichas? Nada se opone á mi opinion el que Galeno en el libro que se intitula *Yathos* (si es que lo compuso Galeno, ó como mas bien creen otros el médico Herodoto) comprenda bajo una clase de arte la paléstrica y orquéstica, bajo de otra la medicina, de la que hicieron formar parte á la gimnasia los antiguos, porque allí se trata de la saltatoria que era una especie de farsa, no de la que yo trato, é igualmente de la paléstrica viciosa, que yo llamo atlética y que es enteramente ajena de la medicina, pero no de la paléstrica y saltatoria segun el entender de Platon y el mio.

CAPITULO XVI.



De la Saltatoria.

Dividiéndose toda la gimnasia en aquella que atiende á los movimientos que los hombres hacen por sí mismos y los que son hechos por otros, y distribuyéndose en saltatoria y paléstrica, para que mi tratado no aparezca confuso explicaré primeramente la saltatoria, despues la paléstrica, que abraza todos los ejercicios hechos en la palestra, ó en

otro lugar semejante, añadiendo por fin aquella gimnástica que versa sobre los movimientos hechos por otros, con cuyos tratados daremos á conocer toda la gimnasia. El que lea los libros de Homero facilmente conocerá que hay tres especies de saltatoria ú orquestica. La primera es *cubística* que Jenofonte y Suidas dicen fué un arte por el que los hombres doblando los pies y manos hácia la cabeza saltaban de varios modos, como aun en nuestros dias hacen algunos charlatanes, que para adquirir dinero andan vagando por varias ciudades recitando comedias. Luciano llamó á esta *Cubisema*, y en el diccionario se lee *Cernulat*, voz que tambien usó Séneca, aunque en muchos testos se lea *cernuat*. La segunda especie es la *esferística* ó *juego de pelota*. Que los jugadores de pelota saltaban, ademas del testimonio de Homero, lo atestigua tambien Ateneo segun Demójenes. La tercera especie es la simplemente llamada *orquística* y yo llamaré simple *saltatoria*. Toda esta orquística aunque nuestros antepasados la usaron mucho, mas bien por deleite y liviandad que por otro fin, costumbre que aun dura, con todo no por eso dejó de saberse que se usó en la gimnasia militar, atlética y médica, así como que no se omitió por ninguna de estas en los demas ejercicios. Que la militar no careció de la saltatoria lo atestigua el fidedigno Platon, quien en el libro 7.º de las leyes dividió la saltatoria en tres, *militar*, *apta para la paz* y *mediana*; militar llamó la de aquellos que unas veces daban saltos al alto, otras por lo bajo, y otras con sus inclinaciones imitaban las acometidas hácia los enemigos y las retiradas, y que representaban con varias figuras los tiradores, estimando tanto á esta, que quiso que en la república hubiese maestros pagados del tesoro público para que enseñasen á los hombres y juntamente á las mujeres, juzgando que esta sola contribuiría no poco para adquirir la pericia militar; y el noble autor Quintiliano afirma que los lacedemonios tenían entre sus ejercicios cierta especie de saltatoria como útil para la guerra. Finalmente el que la gimnástica atlética entre los demas ejercicios usó algunas veces de esta, bien lo corrobora Plinio, quien dijo que Stefanion fué el primer inventor del salto romano y que saltó en los juegos seculares

de Augusto y de Claudio César, al modo que Platon tratando de la saltatoria llamada por mí media y por el *amfisbetoumenem*, dijo que se acostumbraba á hacer en los sacrificios y espiaciones, y Jenofonte refiere hicieron delante de Cyro los mundinenses y arcadios, manifestando claramente que la atlética habia comprendido tambien la saltatoria. Galeno confiesa igualmente que no desechó á esta de la gimnástica médica como inútil para la salud y para adquirir buen hábito del cuerpo, pues en el 2.º libro sobre la Higiene, refiere que habia restituido á muchos enfermos la salud con la lucha, pancraccio, salto y otros ejercicios semejantes. Antilo asegura lo mismo poniendo á estos saltos entre los demas ejercicios que se encaminan á la salud, y diciendo que las danzas y peleas particulares conservan un mediano natural y por esto convienen á los muchachos, mujeres y ancianos, cuyo cuerpo está débil y flaco sobre manera. Yo no me atreveré á afirmar con seguridad si este salto fué el que Platon llamó *irenique* ó apto para la paz, y que dijo ecsistió para templar el ánimo en las prosperidades y en los placeres, baste pues el haber manifestado que ninguna clase de gimnasia ha carecido de la saltatoria, en la que y en paléstrica he manifestado ya que Platon dividió el arte de los ejercicios.

CAPITULO. XVII.



Efectos medicinales de la Saltatoria.

Los que quieran reflecsionar con atencion las especies de danzas que usaron los antiguos, verán que no carecieron de razon, proporcion y música armónica y por lo tanto que nuestras danzas *Ballismous* y movimientos jesticulatorios, que usan hoy dia tanto los hombres como las mujeres por recreo y deleite, no son desemejantes. Sin embargo ninguno dejará de conocer que entre los que usaron los antiguos y los nuestros hay la diferencia, que así como los de ellos algunas veces se

encaminaban á la salud, así los nuestros jamas, ó pocas veces se hacen con el fin de conservarla, como que se usan muchísimo despues de cenar y de noche, ó entre los mismos convites, cuando seria mas conveniente entregarse á la quietud y al descanso. Si la danza se emplea con oportunidad, como nuestros antepasados hacian, y como se deben hacer todos los ejercicios, de ningun modo se puede negar que acarrea grandes utilidades. Cualquiera puede entender que la *cubística* robustece los brazos y las piernas, como que en ella se ajitan demasiado. Los que deseen tener los brazos vigorosos y el cuerpo flecsible en todos sus miembros usen frecuentemente de este ejercicio: cuando se salta sobre la cabeza y se inclina hasta llegar al suelo es necesario en primer lugar que esta se cargue, en segundo que las entrañas todas é intestinos se muevan de su lugar, y finalmente que la espalda y articulaciones que se conmueven con vehemencia en estas inflecsiones padezcan sobremanera, por lo que es conforme á razon que deben evitar este ejercicio los que por cualquier razon son delicados de cabeza, entrañas, riñones y articulaciones, ya proceda la causa de la naturaleza, ya de algun otro motivo. La tercera especie de saltatoria (pues de la segunda se tratará despues) la que llamamos verdadera *orquéstica* comprendió entre los antiguos varias clases que están abolidas, ó por lo menos hoy casi no se usan, por lo que sería superfluo referir sus efectos y por lo tanto será suficiente indicar en lo que convienen en uso con las nuestras. La *Queironomia* ó gran movimiento de las manos adelgaza los humores, da dilatacion, ó expansion á las carnes segun opinion de Hipócrates ó Polybo; Areteo la recomendó en el inveterado dolor de cabeza, con la que el paciente se libra del mal al momento, en los mareos, en las enfermedades gotosas y celiacas. Finalmente el baile que con el movimiento calienta todo el cuerpo es apropósito para desechar el frio y los temblores, es útil y particular remedio para el estómago principalmente cuando le cuesta trabajo hacer la cocion y acumula muchos humores crudos, ademas afirma y da vigor á los muslos débiles, á las piernas flojas, y á los pies mal seguros en tales términos, que se encuentran pocas cosas que aprove-

chen tanto, y ninguna le iguala en la virtud que tiene para hacer espeler las piedras de los riñones y de la vejiga. Hipócrates manifestó cuánto daña á las mujeres embarazadas, cuando á cierta cantarina que deseaba por no sufrir habladurias, arrojar el feto, la aconsejó que bailase, prometiéndola que su concepcion se corromperia con el baile, como acaeció. No cabe duda que se perjudican con los rodeos, vueltas y movimientos continuos los que padecen males por tener la cabeza débil ó propensa á los mareos; tambien daña á los que les lloran los ojos, ó son cortos de vista, pues sucede á algunos en las danzas, lo mismo que en las vueltas, que padecen tanto los ojos que se ofuscan y á las veces se pierden. Los que tienen los riñones débiles y calientes sobremanera y que padecen por cualquiera causa que sea flujos del semen (llamados por los griegos *gonorrea*) conviene se abstengan de bailar, de lo contrario sus afecciones se empeorarán con el calórico producido por el movimiento. Todo lo dicho entiéndase de aquella especie de baile que tenían los antiguos sin armas, pues si alguno desea conocer las cualidades de la danza que llamaron armada, se pueden decir y reducir con verdad y brevedad á estas: todos los efectos buenos ó malos de aquel lo mismo resulta de esta con la diferencia que ejercita mas los miembros por estar armados, los calienta mas y los escita al sudor, por lo que Galeno la colocó no en el último lugar entre los ejercicios vehementes, porque los cuerpos cubiertos con la pesada armadura se ajitaban mas.

CAPITULO. XVIII.

De la Sferística.

He dividido la saltatoria en *cubística*, *sferística* y *orquéstica*. Puesto que de la cubística han tratado hasta el presente poco los autores, la omitiré y hablaré sobre las dos restantes. Primeramente se presenta la sferística, la que aun-

que en tiempo de Homero era la mas sencilla, sin embargo despues adquirió tan admirable variedad, que mereció que tanto el lugar en que se celebraba en los gimnásios se llamase *sferisterio*, quanto al maestro de ella *sferistico*. Los escritores varían en la opinion de quién fué el primero que inventó la sferística ó juego de pelota. Entre los latinos Plinio la atribuye á un tal Pytio. Agalis Corcirea concede su invencion, no sé porque razon, á Nausicaa. Hispasio á los lacedemonios, y Dicearco á los syciones, de lo que resulta que no podemos saber nada de cierto, y tanto menos, quanto no tenemos los comentarios del lacedemonio Timócrates y de otros sobre este juego, con los que quizá podriamos entender tanta variedad y casi desconocidas clases del juego de pelota, para cuya esplicacion, siendo no pequeña la confusion que han tenido hasta ahora los autores y habiéndose á las veces apartado de la verdad procuraré en cuanto pueda formar un tratado mas claro, y lo mas conforme y menos repugnante á los escritos de los antiguos. Hallo pues que entre los griegos ecsistieron cuatro clases de juegos de pelota á saber: de la *pequeña pelota*, de la *grande*, de la *pelota vacia* y del *córyco*, pongo el *córyco* entre los juegos de pelota, porque este instrumento, ó era una pelota, ó cosa parecida, aunque Galeno y Oribasio lo separan de los juegos de ella. El juego de la *pequeña pelota* segun Antilo comprendia tres especies distintas, la primera era una pelota demasiado pequeña, con la que se ejercitaban teniendo el cuerpo empinado y echándola con las manos á otros que estaban inmediatos; la segunda era una pelota mayor, para jugar con ella entrelazaban los dedos unos con otros, y sin juntarse, ni unirse sino que separados con proporcion se movian y vagaban de aquí para allí de varios modos segun la variedad de movimientos de la pelota, la tercera era una pelota mayor aun que la segunda con la que los hombres jugaban distantes entre sí; para cuyo juego unos permanecian quietos otros se movian y los primeros echaban con fuerza y arte la pelota, entre estas clases se debe contar á mi entender aquella que Ateneo llama *arpaston* y *fénida*, ya porque esto lo manifestó Galeno en su libro sobre el juego de la pequeña pelota, y otros varios los declararon igualmente, ya

porque Clemente Alejandrino, escritor gravísimo tratando sobre el juego de la pequeña pelota y principalmente de la fénida dice claramente, que esta fué una especie de pelota y ejercicio muy á propósito para los jóvenes con estas palabras. «Otros juegan tambien con la pequeña pelota al juego que llaman Feninde, principalmente al Sol» lo que comprueba Polux donde dice que se llama harpasto. Jubas Maurusio escribió que el inventor de este juego fué el pedotriba Fanes-trio cuya descripcion trae Antifanes de este modo: «se divierte dando y volviendo la pelota y retirándose al mismo tiempo;» quien llamó á este juego fénida como si los jugadores se echasen mutuamente entre sí la pelota, á no ser que se lea eféninda, como algunos segun Eustaquio juzgaron se debia leer, ó llamada asi de Fennindo su primer inventor ó de *fenaquiso* esto es del engaño, puesto que finjiendo echarla á una parte la echaban á la contraria engañando al crédulo como dijo Polux, en quien se lee que el juego epis-cyro se decia cuando colocados los pares en dos tandas se tiraba en medio una línea que se llamaba scyro y cada uno se esforzaba por echar la pelota á los otros, de modo que la tirasen entre las dos líneas hechas por el orden en que se colocaban los contrarios, y el que llegaba á la meta ganaba el juego de pelota. Es creible que el cojer los jugadores la pelota, echarla otros, el huirla, el agitarse, el dar grandes gritos, y sus movimientos causasen gran placer á los espectadores. Los jugadores de pelota jugaban con cierta compostura y orden. Estos son los juegos de la pequeña pelota de que hicieron mencion los griegos, y en los que los filósofos Epijenés y Ctesibio calcidense con quien jugaban muchos cortesanos del Rey Antígono se desnudaban y aventajaban á los demas. Polux pone otras clases de juegos de la pequeña pelota el *Aporraxin* y *Uraniam* para los que inclinándose echaban al alto la pelota y la cojian antes de caer al suelo. Oribasio segun Antilo afirma que habia dos modos de jugar á la *gran pelota* ya segun las posturas de las manos, de los cuales el uno era grande, el otro mayor, y las manos las ponian de distinto modo que para los demas dichos, sin embargo en uno y otro mutuamente, asi como en los demas los jugadores ponian

las manos estendidas en los sobacos, así para estos las tenían siempre mas altas que la cabeza, andando unas veces en las puntas de los pies para tener las manos mas elevadas que la cabeza, otras saltando, á saber cuando la pelota pasaba por cima de ellos, para volverla, en lo que agitaban mucho los brazos. Finalmente cuál fué la tercera clase de pelota, *desocupada* ó *vacía* no se tiene bastante aclarado, aunque se puede conjeturar algo por las palabras de Antilo y creo que esta pelota como todas las demas fueron cosidas y hechas de cuero diferenciándose solamente en que aquellas se llenaban de plumas ó de otra materia y esta solo de aire ó viento y era tan grande que con dificultad se podia jugar con ella. Habiendo explicado claramente Antilo segun Oribasio qué era el córyco y cómo se jugaba he juzgado oportuno poner aquí las palabras que se hallan en el Código Vaticano. «El córyco se llena de granos de higos ó de harina para los débiles, y para los robustos de arena; se hace con proporcion á las fuerzas del cuerpo y á la edad, se cuelga en los gimnásios de lo alto del techo á tanta distancia del suelo que debajo de él se colocase en medio el que se ejercitaba; los jugadores le cojian con ambas manos y le movian, primero despacio, despues por fin con fuerza y al venir le volvian á impelir con violencia y le salian al encuentro con todo el cuerpo despues de haberle soltado, de lo que resultaba que unas veces le contenian con las manos puestas delante del pecho y otras á la espalda;» hasta aquí Antilo quien aunque no manifiesta la figura del córyco como tan conocida entonces de todos, sin embargo podemos conjeturar que se hizo en forma de esfera ó á lo menos redondo de cuero, de lo contrario si hubiera sido angular se hubieran lastimado en los encuentros las manos y pechos. Si hubiera reflexionado esto Fuschio hubiera ciertamente comprendido porque Valeriolá no sin razon habia disputado contra él diciendo que entre la pelota de viento y el córyco habia poco menos distancia que entre el cielo y la tierra. No puedo estrañar lo bastante que Celio Aureliano escritor antiquísimo dijese que los griegos llamaron á cierto volteo hecho en la palestra *Celadía* y *Coricomaquia* á no ser que, como creo, sea error

de imprenta. De aquí proviene el adajio ejercitarse en el córyco, jénero de pelea en que sobresalió Apuleyo en Tesalia. De esta clase de ejercicio hace mencion Hipócrates ó Polybio donde dijo: que la coricomaquia malamente interpretada por Cornario pelota de viento servia para adelgazar el cuerpo; al modo que lo entendió Areteo cuando manifestó que corycobolias eran ejercicios útiles á los leprosos, los que aquel buen intérprete, no sé porque con bastante necedad, tradujo tiro de alforjas ó de saco. Creo que lo mismo entendió Celio Aureliano cuando ordenó la *corycomaquia* (pues así se debe leer) para disminuir la polysarquia, valiéndose de los mismos remedios que propuso Hipócrates en el lugar ya dicho, por lo que entiendo que el autor tomó la voz coricomaquia como lo demas, de Hipócrates, aunque el testo fuese malo segun mi entender. El lugar en que se jugaba algunos juzgaron era el que Vitrubio llamó Coryceo, á cuya opinion habiéndola refutado ya antes, nada tengo que añadir. Esto es lo que se debe saber sobre los cuatro juegos de pelotas de los griegos á saber: de la *pelota pequeña*, *grande*, de *viento* y *córyco*, todos los que eran diferentes entre sí como se entiende no solo por las esplicaciones dadas sino tambien por las palabras de Galeno en el libro 2.º de la conservacion de la salud en que entre los demas ejercicios de los gimnásios pone por separado el córyco, la pelota pequeña, y la grande, á quien imitó Paulo Ejineta, lo que ciertamente no hubieran hecho á no existir diversas clases de pelotas y diversos juegos de ellas. Poco importa saber todos los que usaban los griegos en los gimnásios, baste el que los juegos de pelota se usaron en las gimnásias médica y militar principalmente para enseñar á los muchachos, y que no contribuian menos que los demas para la salud y agilidad del cuerpo, y á esto alude lo que Eustaquio escribió en el libro 10 de su Odysea donde dice: que se erigió una estatua al médico Ilerófilo y al pie de ella entre varios instrumentos gimnásticos se puso la pelota. Ninguno se deberá estrañar el que coloque los juegos entre los ejercicios atléticos, y que llame juegos muchos ejercicios militares y médicos, puesto que ha sido costumbre de los griegos y latinos, tanto antiguos como modernos el llamar *Paidias* á los ejer-

cicios y juegos, ya porque se hacian por los muchachos que los griegos llaman *Paides* ó ya porque los que se ejercitaban lo hacian no con seriedad sino con alegría, bien por causa de la salud, bien por otra razon: los juegos que pertenecen á la atlética se llamaban propiamente así, porque se hacian en los dias festivos, ó por pasatiempo ó por recreo.

CAPITULO XIX.

Del juego de pelota segun los latinos.

Despues de haber explicado lo bastante las clases del juego de pelota usadas entre los griegos; resta manifestar las que usaron los latinos y lo que sobre este particular hay escrito, confiando pondré á la vista en qué convenian y en qué se diferenciaban los unos de los otros. Encuentro pues que tambien eran cuatro los juegos de pelota que tenian los latinos, el de la *pelota de viento*, el de la *triangular*, el de la *pelota de pluma*, y el del *harpasto*, todos los que algunos creen que el médico Celio Aureliano comprendió bajo el nombre de *pelota italiana*. La pelota de viento era una pelota grande hecha de cuero y llena solo de aire, la que si era mayor se tiraba con los brazos, y á las veces se la daba simplemente el nombre de pelota, como segun Varron, dice Nonio: «Ven limpio porque verás delante de las puertas de Roma entretenerse los muchachos y jugar á la pelota en la plaza:» y Propercio: «cuando la pelota impulsada por los brazos dá lijeros saltos;» á las veces tambien se llamaba pelota lijera como manifiesta Horacio diciendo, «ó el ejercicio moderado de la pelota lijera te ocupe engañando tu afan, ó te ejercites con el disco.» Se puede ver en las monedas de Gordiano tercer emperador de Roma el ejercicio de esta pelota la que ponemos en lámina y por la que se puede conocer que cada jugador tenia su pelota propia, y no es difícil entender que este juego lo usaron los apoloniatas en los sacrificios Pythios, ya

Lámina VIII.



Juego de la pelota de viento.

por la voz *pytia*, ya por la palma, ya por los sacrificadores. Si era menor se arrojaba con los puños y se llamaba *pujilar* como Plauto manifiesta diciendo: «Yo te haré á fé mia al momento jugador de pelota *pujilar*.» Algunas veces á mi entender esta misma pelota se llamó *folículo* como Suetonio manifiesta en la vida de Augusto, á quien dice agradaba mucho este juego de pelota. Porque pues Marcial dijo en el libro 4.º distribuirás las pelotas de pluma de viento siendo estas hechas comunmente de cuero y henchidas de viento, y no de pluma como confiesan casi todos los autores latinos, digan algunos lo que quieran, yo creo fué, por la lijereza de las pelotas de viento dijo pelotas de pluma á causa de que por su poco peso ni los muchachos ni ancianos, ni débiles se fatigaban en el juego, y por lo tanto dijo así mismo. «Marchad lejos jóvenes »yo ya estoy en la edad madura, á los muchachos y á los ancianos les conviene la pelota de viento » Para que con este juego se pudiesen ejercitar los débiles no solo se hacia una pelota lijera, sino que tambien en el lugar destinado al juego no habia piedras, ni ladrillos, para que al jugar no pudiesen resbalarse y si por casualidad se resbalaban, no recibiesen lesion de la caida, por lo tanto no estando el piso solado continuamente se levantaba polvo con las pisadas, aunque pudo suceder que jugasen en un pavimento pero cubierto con poco polvo y fino de forma que no impidiese botar la pelota y pudiesen asegurar mas los pies los jugadores. Marcial dice que este ejercicio se acostumbró hacer en un piso cubierto de polvo. Varios son los pareceres sobre si este juego fué uno de aquellos que arriba referí segun los autores griegos. Unos creyeron que la gran pelota de los griegos fué la misma que la pelota de viento de los latinos, entre los que se cuenta á Tomás Linacer, quien habiendo traducido en el libro 2.º de la conservacion de la salud el *córyco* por la pelota de viento, despues en el libro 6.º volvió á traducir la gran pelota por la pelota de viento, como si Galeno no hubiese hecho distincion del *córyco* y de la gran pelota, el que espresamente distinguió la pelota pequeña, la grande y el *córyco*. Otros quisieron mejor que el *córyco* de los griegos fuese la pelota de viento de los latinos y esta opinion siguió la mayor parte

de los escritores modernos, entre los que hubo quienes juzgaron que en Oribasio el capítulo del córyco se debía apropiarse á la pelota pujilatoria, pero todos estos se alucinan demasiado; primeramente á los que creyeron que la gran pelota y la de viento fueron lo mismo se les arguye con dos razones; una es porque los jugadores de la gran pelota tenían siempre las manos sobre la cabeza y andaban para ello en las puntas de los pies, la otra es porque Oribasio juzgó inútil el juego de la gran pelota no solo para los enfermos, sino que tambien para los convalecientes y sanos, cuyas dos propiedades es fácil entender no eran peculiares á la pelota de viento. Los que juzgaron que el córyco fué lo mismo que la pelota de viento, ellos mismos deben conocer que se engañaron por muchas razones. En primer lugar porque el córyco se colgaba del techo de los gimnásios y las pelotas de viento se tiraban libremente. En segundo el córyco se llenaba de granos de higos, de harina ó arena y la pelota de viento, solo de aire. En tercer lugar la pelota de viento se jugaba en el polvo, y el córyco no. Hubo tambien quienes creyeron que la pelota de viento fué la vacía segun Antilo, á lo que yo asentiria si Marcial no hubiera dicho que la pelota de viento era conveniente para los niños, y Antilo manifestado que el ejercicio de la pelota vacía no era fácil ni conveniente y que se debía omitir. De todo lo que colijo que no tuvieron que ver nada con la pelota de viento, ni la vacía, ni la grande, ni el córyco de los griegos. No hay ninguno que tuviese á la pequeña pelota por la de viento. Finalmente la pelota trigonal con que jugaban era pequeña llamada así como algunos quisieron del lugar en que se jugaba que era triangular ó mas bien de la figura, número y colocacion de los jugadores. Encuentro que alguna vez se designó esta con el simple nombre de pelota como verificó Marcial escribiendo á Atico donde dice: ni la pelota henchida de pluma, ni la de viento te ejercitarán en las termas, ni si eres perezoso evitarás los golpes de la desnuda vara, ni estenderás los brazos untados con el cerote para volverla, ni vagando darás las pelotas polvorosas llamadas harpastos. Si solo admitimos cuatro especies de pelotas es forzoso que cuando se nombren

las demas se comprenda la trigonal bajo la simple pelota, de esta creo habló Celso cuando dijo que para las incomodidades del vientre corriente convenia este juego de pelota y los demas para las de los miembros superiores, pues en este juego las partes inferiores siempre permanecian firmes y las superiores continuamente se ejercitaban. Cómo se hacia este ejercicio facilmente se puede entender por las palabras de Marcial en que manifiesta que los jugadores habian acostumbrado á ponerse en figura triangular para echar la pelota con ambas manos, unas veces con la izquierda, otras con la derecha y poder recibirla de modo que jamás cayese al suelo, en lo que consistia segun parece creible el principal mérito de los jugadores, como manifiesta diciendo: «dará con la derecha é izquierda la templada pelota» y «si sabes que yo tiro la pelota con la mano izquierda á ti te toca por si no lo sabes, rústico, el volverla.» De esto resulta á fémia que los jugadores de la pelota trigonal habian acostumbrado unas veces á tirar la pelota, otras á cojerlas, ya con la mano izquierda, ya con la derecha, casi á la manera que nuestros contemporáneos juegan con la pequeña pelota sobre la maroma y como Antilo describió el tercer juego de la pequeña pelota. El por qué Marcial llamase á la pelota templada tanto en el lugar arriba citado cuando en el libro 4.º epig. 19 donde dice: «ú ocioso frecuentes los cerotes ó las trigonales templadas:» no lo sé de cierto, no obstante si es permitido conjeturar algo diré que llamó á la pelota trigonal templada, ó porque los jugadores se escitaban mas con el vehemente trabajo de las dos manos y su continuo movimiento y brio de la pelota, ó porque el lugar en que se jugaba estaba prócsimo en los gimnásios al Tepidario, percibiendo por esto cierta temperatura templada, tanto del lugar, como de la pelota, lo que parece fué verisimil, habiéndose manifestado segun opinion, tanto de Galeno, cuanto de Marcial, que habian acostumbrado á entrar en los baños calientes los jugadores de pelota al momento que concluian el juego; á no ser que queramos decir que el poeta dijo pelota trigonal templada, porque la misma pelota se templaba con el continuo movimiento de las manos. Creo oportuno poner por ejemplo de la pelota trigonal el

que aparece en las medallas de Marco Aurelio Antonino que acuñaron los byzancios. Quedó transmitido igualmente á la posteridad que se habia acostumbrado á hacer este juego en los sacrificios de Apolo Accio Pytio; de esta pelota juzgan algunos se debe entender lo que dijo Séneca. El mismo ó semejante juego de la pelota de pluma juzgo describió Petronio Arbitro en sus sátiras donde dice: «Vemos un anciano calvo »vestido con una túnica encarnada jugando á la pelota entre »los cabelludos muchachos, y no nos habia conducido al espectáculo el ver á los muchachos, lo que era digno de verse »tanto, cuanto el ver á este padre de familias, quien calzado »se ejercitaba en la pelota hasta el extremo de sudar y no »volvía mas la que tocaba en tierra, sino que el criado cojía »las pelotas y las daba á los jugadores. También advertimos una cosa nueva que era el hallarse dos Eunucos en »dos partes distintas del circulo, de los cuales el uno tenía »el orinal de plata y el otro contaba las pelotas, no las que »volvían con las manos sin botar, sino las que caían en tierra.» Síguese la pelota de pluma ó pagánica llamada así por que era en cierto modo mas comun y se usaba mucho en las granjas, llamadas aldeas, ó en los barrios de la ciudad, porque Dionisio refiere en los libros 2.º y 4.º de sus antigüedades que Roma en otro tiempo se dividió en cuatro tribus que se llamaron aldeas y á sus moradores aldeanos. Juzgo de poca utilidad tratar si la pelota de pluma se llamó así de las aldeas ó de sus moradores, baste decir que esta pelota se hacia de cuero mayor que la trigonal y se llenaba de plumas, no tan blanda como la de viento sino mas dura, pues á la verdad con la pelota que se llenaba de viento cuanto mas dura era con tanta mayor facilidad se jugaba cuanto mas floja con mas dificultad como aun en nuestros dias la esperiencia lo comprueba, con todo la pelota de pluma para que fuese mas dura se llenaba de tal modo que jamás quedase floja sino apretada por todos lados y por lo tanto se jugaba, con dificultad con ella, como Marcial manifiesta en este dístico del libro 14: «esta pelota aldeana que dificilmente se hincha de »pluma está menos floja y apretada que la de viento.» Algunas veces bajo el solo nombre de pelota se entiende la de

Lámina IX.



Juego de la pelota trigonal.

viento, otras la trigonal como poco ha dije. No quiero pasar en silencio en este punto que en los gimnásios tambien se jugó con la pelota de pluma como dijo Marcial á Atico: «Ni la »pelota henchida de viento ni de pluma te ejercitarán en las »termas, ni si eres perezoso evitarás los golpes de la desnuda »vara.» Como muchas veces he manifestado casi todos los que se ejercitaban en los gimnásios en la pelota, primero jugaban con ella y despues al instante se bañaban segun dijo Marcial. Se cuenta tambien ó debe contarse la pelota de pluma entre aquellos juegos en que se ejercitaban en los gimnásios como preparatorios para el baño. La última y cuarta especie de pelota entre los latinos era el harpasto el que parece por su semejanza en el nombre ser el harpa son de los griegos, era pues una pelota que el uno la echaba al otro, no hallándose autor alguno que describa su magnitud, ni de qué se hacia, solo se sabe lo que Ateneo manifestó, á saber, que fué redondo el harpasto, quien dijo: El juego de la pelota llamada harpasto, que á mí me agrada mas que todos, se llamaba feninda. Es probable se hiciese tambien de cuero como las demas pelotas lo que sin duda omitieron esplicar los autores, porque en aquel entonces nadie lo ignoraba. Por lo que hace á su magnitud parece que enteramente la esplicó Galeno, quien haciendo adecuadamente la descripcion del harpasto en el libro del juego de la pequeña pelota afirma que fué una pelota pequeña no mediana entre la pequeña y la grande como algunos quisieron, de donde se vé que el juego llamado hoy á *calce* aunque en algo se asemeje al harpasto, sin embargo se diferencia del harpasto de los antiguos por ser esta pelota pequeña y ser mayor con la que los nuestros juegan con el pie; que los antiguos jugaban con esta pelota en un piso empolvado lo atestigua Marcial en en el libro 4.º diciendo: «ó tomes el harpasto empolvado »con la mano:» y en el libro 7.º «no ocioso tomes el empolvado harpasto.» Todo lo que puede servir de argumento ó prueba de que este ejercicio fué muy difícil y que solo convenia á los hombres robustos, puesto que las mujeres de ningun modo podian dedicarse á este juego, segun Ovidio, quien dice así hablando de los juegos de los hombres: la naturaleza

concedió las chanzas y los donaires á los muchachos, á los hombres jugar con materias mas duras, para estos son las veloces pelotas, dardo, rodaja, armas, caballos y el dar vueltas, esto mismo comprueba el poeta donde reprendiendo á cierta Filenis ramera porque ejercia casi todas las ocupaciones de los hombres, como si hiciese una cosa no usada por las demas mujeres, entre otras cosas dice: «Ceñida juega tambien con el harpasto.» Por lo tanto me admira que Celio Aureliano para curar la epilepsia de los niños quiera que las madres se ejerciten en el juego de pelota ó de algun salto á no ser que por pelota quiera dar á entender la de viento que usaban los niños y ancianos, segun manifesté arriba. Avicenna hace mencion de otra especie de pelota de madera.

CAPITULO XX.



Efectos medicinales del juego de pelota.

Hemos manifestado lo bastante que en lo antiguo fueron muchas las especies de juegos de pelota, ya entre los griegos, ya entre los latinos, mas conviene advertir que aunque nuestros juegos de pelota no sean iguales en todo á los de los antiguos, son no obstante muy parecidos y por lo tanto referiremos las ventajas y daños que de cada uno de ellos resulta para que haciendo la comparacion se pueda conocer sus efectos buenos ó malos con mas claridad. Comenzaremos pues, primeramente por los juegos griegos y despues los latinos. Avicenna conviene en que toda esta clase de ejercicios son fuertes. Ademas resulta de todos los juegos de esta naturaleza el bien jeneral de que los que en ellos ó en alguno de ellos se ejercitan se hacen mas disponibles para el movimiento, y las acciones vitales se fortifican. El ejercicio de la pequeña pelota en particular fuera de la violencia y fortaleza le colocan entre los veloces Galeno y Paulo, en virtud del cual los cuerpos gruesos adelgazan, como semejantes ejercicios oca-

sionan, por lo que en Nonio escribió Lucilio: «Habiendo »adelgazado el cuerpo jugando con grande afan á la pelota »en el gimnasio.» La primera especie de pelota pequeña segun opinion de Antilo torna la carne maciza, acarrea grande utilidad á los brazos, á las espaldas y á las costillas flotantes; trabajando en gran manera en este ejercicio las piernas aprovecha no poco para adquirir robusted en ellas. La segunda especie de la pequeña pelota se juzgaba en otro tiempo por la mejor y apta para dar salud al cuerpo, agilidad para los movimientos, fortaleza, y afirmar la vista, porque no cargaba la cabeza. La tercera especie auxilia los brazos, y los ojos, y proporciona la ventaja de afirmar las piernas en las carreras á causa de las dobleces del espinazo que se hacen al correr. A todas las especies de la pelota pequeña juzgo conviene lo que Galeno en su libro sobre estos juegos abrazó en pocas palabras á saber: que proporcionan, ya valor en los ánimos, ya que todas las partes del cuerpo que se ejercitan, conforme es debido, adquieran buena salud y buena armonía. La primera especie de la gran pelota segun Antilo, afirma todo el cuerpo, y contribuye sobremanera á espeler por abajo los humores, ayuda no poco en particular á la cabeza y á todas las demas partes superiores. De este juego creo formó un tratado Alejandro Traliano, quien recomendó el ejercicio de la pelota en la cura del priapismo, con el cual el semen se retira, se distribuye entre otras partes y disipa el flato. La segunda especie que se hace cuando se tira una pelota mas grande que lo regular y se arroja con las dos manos por causa de su magnitud asegura los brazos, pero ocasiona el recibir golpes fuertes, por lo cual es inútil no solo á los enfermos ó convalecientes, sino que tambien es un ejercicio demasiado fatigoso á los sanos. La tercera especie de pelota que es la vacía no es facil de jugar, ni conveniente por lo que Oribasio segun opinion de Antilo juzgó se debió omitir. Areteo fué de parecer que el ejercicio de la pelota grande y el de la pequeña dañaba á los que padecen vahidos, porque las vueltas ocasionan mareos de cabeza y turbaciones de la vista. Paulo contó el ejercicio del *córyco* entre los veloces, los que adelgazan los cuerpos gruesos por lo que con gran

razon Celio Aureliano aprobó este ejercicio para disminuir la *polysarquia* que dice llaman los griegos *coricomaquia* siguiendo en esto á mi entender á Hipócrates, quien dijo que los mismos efectos producen la *coricomaquia* y *quironomia* que la lucha. Antilo juzgó que esta clase de ejercicio tornaba al cuerpo musculoso, le daba fortaleza y era útil para todo él en jeneral y para las entrañas por los movimientos que recibian. Areteo igualmente recomendó la *corycobolia* en la elefancia. Si alguno reflexiona que el córyco solia ocasionar golpes al pecho, conocerá que los que son débiles de esta parte peligran con semejante ejercicio pues puede sobrevenirles rotura de las venas del torax. Todo esto es lo que se puede declarar acerca de las especies de juegos de pelota segun los griegos; síguense las de los latinos que usaron por causa de la salud y se reducen á cuatro: la primera es la de la pelota de viento que ejercita todo el cuerpo: cuando se arroja con los brazos, se robustecen en particular las espaldas y brazos, por lo que juzgo que Celio Aureliano habló sobre este juego de pelota cuando encargó ejercitar los hombros en las epilepsias con el juego de pelota, cuando se arroja con los puños resulta la mayor utilidad á las manos; de los dos modos ayudan y aprovechan á las entrañas y contribuyen sobremanera para sacar las piedras de los riñones y de la vejiga, y fortifican los muslos y piernas endebles. Augusto que padecia de semejantes males, segun relato de Suetonio, usó el ejercicio de la pelota de viento para su cura. A causa de ejercitar principalmente las partes superiores, escribió no sin razon Cornelio Celso convenia á los que tienen el vientre suelto y padecen temblores de cuerpo. Juzgo que este mismo ejercicio dió á entender Plinio, cuando explicando el tenor de vida guardado por Spurina varon prudente y muy amante de su salud dijo: «jugaba á la pelota y acostumbraba á echar partidos con los ancianos en esta clase de ejercicios.» Con verdad dijo Marcial: «conviene que los muchachos y ancianos jueguen á la pelota. La pelota trigonal que fué pequeña y que corresponde á la tercera especie descripta por Antilo, produce los mismos efectos de aquella, conmueve y ejercita particularmente los ojos por ser necesario tenerlos siempre

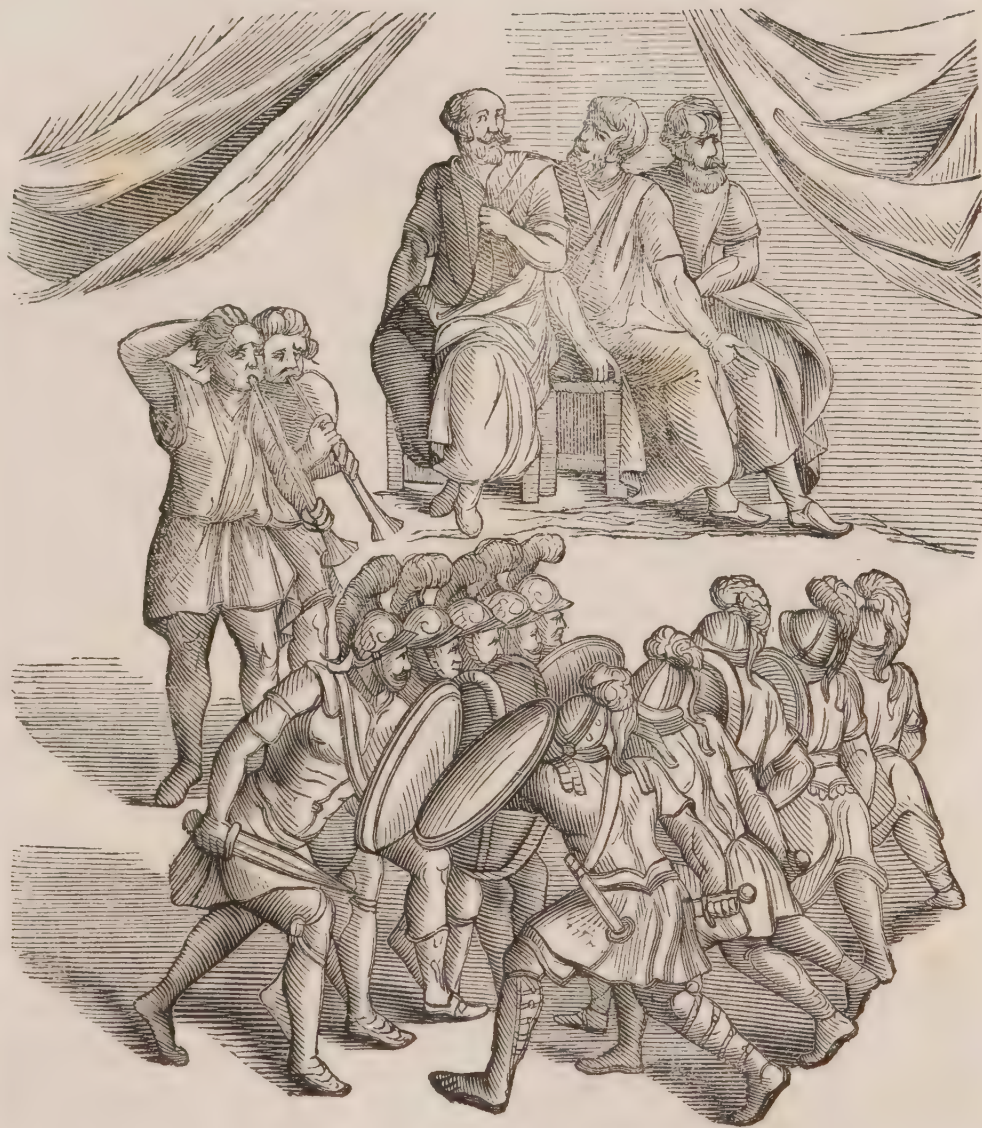
fijos y volverlos unas veces hácia acá, otras hácia allá, otras adelante y otras atras, por lo que con justa razon Horacio dijo que este ejercicio dañaba á los legañosos con estas espresiones: «Mecenas se vá al juego, Virjilio y yo nos vamos á dormir, porque el jugar á la pelota es dañoso para los que tienen los ojos tiernos y legañosos.» Seguramente se ponen peores los ojos llorosos y legañosos por cualquier movimiento aunque sea pequeño, la quietud los recrea y ayuda. Ningun ejercicio debe hacerse sino se ha hecho la cocion de la comida, por lo que de ningun modo el juego de pelota conviene á los que tienen los ojos delicados y un estomago débil para las comidas indigestas y crudas, como quizá tendria Virjilio, cuando Horacio se esplicó así. Si hay algunos cuyos vientres y estómagos se llenan de flatos y padecen dolores por causa del frio, es tan contrario que el ejercicio de la pelota les cause daño alguno, que antes mas bien les proporcionará no pequeño beneficio calentándoles y desvaneciendo enteramente los flatos, por cuya razon es digno de alabanza Celio Aureliano que recomendó con particularidad entre otros ejercicios útiles para curar los cólicos el juego de pelota. Del mismo modo Cornelio Celso manifestó como era útil para los débiles de estómago. La pelota aldeana no carecia en su juego de dificultad por su volumen y dureza, y por lo tanto convenia mas á los cuerpos rústicos y endurecidos que á los afeminados y no se debe permitir que los convalecientes, ancianos y niños se ejerciten con semejante juego. El harpasto que conviene con el harpasto de los griegos se debe contar entre los ejercicios veloces y vehementes; puede disminuir y hacer espeler los escrementos, aumentar el calor y dar robusted; fortifica en particular los brazos y los hombros: á las veces los jugadores de este juego se esfuerzan en prohibirse mutuamente que el que está en medio coja la pelota, ejercicio grande y vehemente por mezclarse muchos encuentros y enlaces paléstricos, de modo que la cabeza, cuello, costados, torax y vientre se fatigan con las vueltas del pescuezo, subidas, bajadas, espulsiones, esfuerzos y otros movimientos con cuyos ejercicios no sufren poco los ojos y piernas, por lo que á la manera que á los sanos y

los hombres el baile, sino solo lo que Teofrasto dice en Ateneo á saber: que cuando Androna tocaba la flauta Catanea causaba en los cuerpos movimientos y cadencia y por esto al bailar lo llamaron los antiguos *sicelissare*; mas despues el Tebano Cleofanto y Esquilmo inventaron muchas figuras de bailes, los que dice Ateneo segun Epicarmio se llamaron *Ballismos* en lengua siciliana, por lo que aun el dia de hoy en muchas rejiones de Italia dura el nombre de *Ballos*. Fué tenido en tanta estima y honor el baile entre los antiguos que lo llamaron de Apolo. Se celebraba al son de las flautas, liras, de cualquier otro instrumento, ó del solo canto. Que fueron innumerables las especies de estos bailes lo manifestaron Homero, Platon, Jenofonte, Aristóteles, Strabon, Plutarco, Galeno, Polux y Luciano: los que de entre estos se tenian por mejores y mas distinguidos tomaron el nombre de los paises en que estaban en uso, ó en que se habian inventado ó perfeccionado, ó del inventor, ó de el modo con que se tenian; de los paises se llamaron: *lacónicos*, *troexénicos*, *epirefricos*, *cretenses*, *jónicos*, *mundinenses*, y *gaditanos*. De su inventor y modo algunos se llamaron saltos *Pyrricos* del Lacedemonio Pyrrico, ó segun quieren mas bien otros, de Pyrro hijo de Aquiles, en los que danzaban cantando ó sin cantar armados, como se puede ver por la lámina que aquí se manifesta copiada de los mármoles antiguos: las especies de peleas que llaman en lengua vulgar en nuestros dias Morescas imitan á las pyrricas. Tuvieron varios nombres, *Orsites* y *Epiquedios* se llamaron entre los cretenses, *cárpeas* entre los enianenses y magnesios, sobre las que Jenofonte dice en el libro 5.^o de las expediciones de Cyro que las mujeres danzaban y daban saltos *apoquinos* ó *mactrismos* y por esto se llamaban *Martypias* y los que eran mas fuertes y varios como los *dáctylos*, *jámnicos*, *molosos*, *emmelios*, *cordacios*, *sicinnios*, *pérsicos*, *frijios*, *nicatismos*, *tracios*, *calabreses*, y *telesios* fueron llamados asi de un tal Telesio, que fué el primero que armado inventó estos saltos, de los que usando ó valiéndose los soldados de Tolomeo dieron muerte á Alejandro hermano de Filipo, otros se llamaron tornátiles ó versátiles porque danzaban dan-

fijos y volverlos unas veces hácia acá , otras hácia allá , otras adelante y otras atras, por lo que con justa razon Horacio dijo que este ejercicio dañaba á los legañosos con estas espresiones: «Mecenas se vá al juego, Virjilio y yo nos vamos á »dormir, porque el jugar á la pelota es dañoso para los que »tienen los ojos tiernos y legañosos » Seguramente se ponen peores los ojos llorosos y legañosos por cualquier movimiento aunque sea pequeño, la quietud los recrea y ayuda. Ningun ejercicio debe hacerse sino se ha hecho la cocion de la comida, por lo que de ningun modo el juego de pelota conviene á los que tienen los ojos delicados y un estomago débil para las comidas indigestas y crudas, como quizá tendria Virjilio, cuando Horacio se esplicó así. Si hay algunos cuyos vientres y estómagos se llenan de flatos y padecen dolores por causa del frio, es tan contrario que el ejercicio de la pelota les cause daño alguno, que antes mas bien les proporcionará no pequeño beneficio calentándoles y desvaneciendo enteramente los flatos, por cuya razon es digno de alabanza Celio Aureliano que recomendó con particularidad entre otros ejercicios útiles para curar los cólicos el juego de pelota. Del mismo modo Cornelio Celso manifestó como era útil para los débiles de estómago. La pelota aldeana no carecia en su juego de dificultad por su volumen y dureza, y por lo tanto convenia mas á los cuerpos rústicos y endurecidos que á los afeminados y no se debe permitir que los convalecientes, ancianos y niños se ejerciten con semejante juego. El harpasto que conviene con el harpasto de los griegos se debe contar entre los ejercicios veloces y vehementes; puede disminuir y hacer espeler los escrementos, aumentar el calor y dar robusted; fortifica en particular los brazos y los hombros: á las veces los jugadores de este juego se esfuerzan en prohibirse mutuamente que el que está en medio coja la pelota, ejercicio grande y vehemente por mezclarse muchos encuentros y enlaces paléstricos, de modo que la cabeza, cuello, costados, torax y vientre se fatigan con las vueltas del pescuezo, subidas, bajadas, espulsiones, esfuerzos y otros movimientos con cuyos ejercicios no sufren poco los ojos y piernas, por lo que á la manera que á los sanos y

los hombres el baile, sino solo lo que Teofrasto dice en Ateneo á saber: que cuando Androna tocaba la flauta Catanea causaba en los cuerpos movimientos y cadencia y por esto al bailar lo llamaron los antiguos *sicelissare*; mas despues el Tebano Cleofanto y Esquilmo inventaron muchas figuras de bailes, los que dice Ateneo segun Epicarmio se llamaron *Ballismos* en lengua siciliana, por lo que aun el dia de hoy en muchas rejiones de Italia dura el nombre de *Ballos*. Fué tenido en tanta estima y honor el baile entre los antiguos que lo llamaron de Apolo. Se celebraba al son de las flautas, liras, de cualquier otro instrumento, ó del solo canto. Que fueron innumerables las especies de estos bailes lo manifestaron Homero, Platon, Jenofonte, Aristóteles, Strabon, Plutarco, Galeno, Polux y Luciano: los que de entre estos se tenian por mejores y mas distinguidos tomaron el nombre de los paises en que estaban en uso, ó en que se habian inventado ó perfeccionado, ó del inventor, ó de el modo con que se tenian; de los paises se llamaron: *lacónicos*, *troexénicos*, *epirefíricos*, *cretenses*, *jónicos*, *mundinenses*, y *gaditanos*. De su inventor y modo algunos se llamaron saltos *Pyrrricos* del Lacedemonio Pyrrico, ó segun quieren mas bien otros, de Pyrro hijo de Aquiles, en los que danzaban cantando ó sin cantar armados, como se puede ver por la lámina que aquí se manifiesta copiada de los mármoles antiguos: las especies de peleas que llaman en lengua vulgar en nuestros dias Morescas imitan á las pyrricas. Tuvieron varios nombres, *Orsites* y *Epiquedios* se llamaron entre los cretenses, *cárpeas* entre los enianenses y magnesianos, sobre las que Jenofonte dice en el libro 5.^o de las expediciones de Cyro que las mujeres danzaban y daban saltos *apoquinos* ó *mactrismos* y por esto se llamaban *Martypias* y los que eran mas fuertes y varios como los *dáctylos*, *jámnicos*, *molosos*, *emmelios*, *cordacios*, *sicinnios*, *pérsicos*, *frijios*, *nicatismos*, *tracios*, *calabreses*, y *telesios* fueron llamados asi de un tal Telesio, que fué el primero que armado inventó estos saltos, de los que usando ó valiéndose los soldados de Tolomeo dieron muerte á Alejandro hermano de Filipo, otros se llamaron tornátiles ó versátiles porque danzaban dan-

Lámina X.



Danza Pyrrica.

do vueltas alrededor. Erociano contemporáneo de Andrómaco médico de Neron, segun Galeno, llamó estos saltos *dinous* á unos escesivos y necios como el *caudifer*, *mongas termastros* y *antemas* en que los bailarines danzaban diciendo de este modo: ¿á dónde están para mí las rosas, lirios y ápios?, á otros ridículos como los *igdis*, *matrismos*, *apoquinos*, *sobas*, *morfarmos*, *glaux* y *leo*; á otros escénicos cuales los *trágicos*, *satíricos* y *cómicos*, á otros lyricos cuales los *pyrricos* *gymnopedicos*, é *hiporquemáticos*; todos los que no es del presente tratado manifestar el modo como se hacian, baste el saber que esta tercera danza tuvo tantas y aun otras muchas mas especies distintas, sobre las que Luciano escribió un libro propio para ellas, como tambien que se usaban diversos movimientos tanto de pies quanto de manos. Componiéndose todo el movimiento segun Aristóteles del impulso y accion, los danzantes ó impelían el cuerpo ó lo contraían y esto ó hacia arriba ó hacia abajo, ó adelante ó atras, ó á la derecha ó á la izquierda, de cuyos movimientos se componia el simple paseo, la doblez, carrera, salto, divaricacion, claudicacion, el incarse de rodillas, la elevacion, el movimiento de pies, y la mudanza, de lo que se componia todo el baile.

CAPITULO. XXII.

Del fin y lugar del baile.

Habiéndose dedicado los antiguos casi siempre á ejercitar los pies en sus contiendas y espectáculos venatorios, y no habiendo puesto cuidado alguno en el movimiento de las manos, parece verisimil que primero se inventó el baile que ejercitaba las partes inferiores y despues se le unió la Queironomia que enseña el orden y movimientos de las manos, para que los danzantes ejercitasen y conociesen la conecision, conjuncion, union, estension, juntura y alternativa de estas, y de este modo se compuso toda la saltatoria destinada á re-

Plutarco y Plinio afirmaron que los teatros no se desdeñaron de estas danzas. Concluyo pues diciendo que en toda especie de gimnasia se admitieron la danza y sferística como parte de la saltatoria en la que y en paléstrica dividí toda la gimnasia.

CAPITULO. XXIII.



De la gimnasia viciosa ó de la atlética.

Despues de haber tratado, de la gimnástica militar y de la simple gimnástica será oportuno decir algo de la atlética, la que por haber adquirido gran valimiento en tiempo de Galeno y anteriormente, este se vió precisado á refutarla en un largo discurso con palabras fuertes y afrentosas, lo que con cuanta razon y sabiduria verificó, espero manifestar facilmente con claridad en lo que referiré sobre las costumbres y demas cualidades de sus profesores; y para comenzar desde el principio diré que Plinio afirma que Lycaon inventó los juegos gimnásticos y Hércules Olympico los atléticos de modo que todo este arte tuvo dos padres, quienes aunque fueron insignes y formaron primeramente un arte distinguido y digno de admiracion, sin embargo se vició y corrompió por el largo espacio de tiempo y por las perversas costumbres de los hombres de tal suerte, que Galeno dijo que mas bien le convenia el nombre de arte malo, que el solo de arte, puesto que los que se ejercitaban en él por la esperanza de la victoria y premios (ya he dicho que todos los que por causa de esto se ejercitaban se llamaban atletas) mientras se afanaban demasiado en engruesar su cuerpo y adquirir fortaleza, volvian tambien rudo su entendimiento y embotaban, entorpecian y retardaban sus sentidos, por lo que no sin razon Platon llamó á los atletas dormilones, perezosos, flojos, desidiosos, vertijinosos y finalmente enfermizos, siguiendo la opinion del médico Hipócrates, quien en todas ocasiones detestó los hábitos de los atletas como peligrosos y propensos á

do vueltas alrededor. Erociano contemporáneo de Andrónico médico de Neron, segun Galeno, llamó estos saltos *dinous* á unos escesivos y necios como el *caudifer*, *mengas* *termaustros* y *antemas* en que los bailarines danzaban diciendo de este modo: ¿á dónde están para mí las rosas, lirios y ápios?, á otros ridículos como los *igdis*, *matrismos*, *apoquinos*, *sobas*, *morfarmos*, *glauæ* y *leo*; á otros escénicos cuales los *trágicos*, *satíricos* y *cómicos*, á otros lyricos cuales los *pyrrícos* *gymnopedicos*, é *hiporquemáticos*; todos los que no es del presente tratado manifestar el modo como se hacían, baste el saber que esta tercera danza tuvo tantas y aun otras muchas mas especies distintas, sobre las que Luciano escribió un libro propio para ellas, como tambien que se usaban diversos movimientos tanto de pies cuanto de manos. Componiéndose todo el movimiento segun Aristóteles del impulso y accion, los danzantes ó impelían el cuerpo ó lo contraían y esto ó hacia arriba ó hacia abajo, ó adelante ó atras, ó á la derecha ó á la izquierda, de cuyos movimientos se componia el simple paseo, la doblez, carrera, salto, divaricacion, claudicacion, el incarse de rodillas, la elevacion, el movimiento de pies, y la mudanza, de lo que se componia todo el baile.

CAPITULO. XXII.



Del fin y lugar del baile.

Habiéndose dedicado los antiguos casi siempre á ejercitar los pies en sus contiendas y espectáculos venatorios, y no habiendo puesto cuidado alguno en el movimiento de las manos, parece verisimil que primero se inventó el baile que ejercitaba las partes inferiores y despues se le unió la Queironomia que enseña el orden y movimientos de las manos, para que los danzantes ejercitasen y conociesen la coneccion, conjuncion, union, estension, juntura y alternativa de estas, y de este modo se compuso toda la saltatoria destinada á re-

Plutarco y Plinio afirmaron que los teatros no se desdeñaron de estas danzas. Concluyo pues diciendo que en toda especie de gimnasia se admitieron la danza y sferística como parte de la saltatoria en la que y en paléstrica dividí toda la gimnasia.

CAPITULO. XXIII.

De la gimnasia viciosa ó de la atlética.

Despues de haber tratado, de la gimnástica militar y de la simple gimnástica será oportuno decir algo de la atlética, la que por haber adquirido gran valimiento en tiempo de Galeno y anteriormente, este se vió precisado á refutarla en un largo discurso con palabras fuertes y afrentosas, lo que con cuanta razon y sabiduría verificó, espero manifestar facilmente con claridad en lo que referiré sobre las costumbres y demas cualidades de sus profesores; y para comenzar desde el principio diré que Plinio afirma que Lycaon inventó los juegos gimnásticos y Hércules Olympico los atléticos de modo que todo este arte tuvo dos padres, quienes aunque fueron insignes y formaron primeramente un arte distinguido y digno de admiracion, sin embargo se vició y corrompió por el largo espacio de tiempo y por las perversas costumbres de los hombres de tal suerte, que Galeno dijo que mas bien le convenia el nombre de arte malo, que el solo de arte, puesto que los que se ejercitaban en él por la esperanza de la victoria y premios (ya he dicho que todos los que por causa de esto se ejercitaban se llamaban atletas) mientras se afanaban demasiado en engruesar su cuerpo y adquirir fortaleza, volvian tambien rudo su entendimiento y embotaban, entorpecian y retardaban sus sentidos, por lo que no sin razon Platon llamó á los atletas dormilones, perezosos, flojos, desidiosos, vertijinosos y finalmente enfermizos, siguiendo la opinion del médico Hipócrates, quien en todas ocasiones detestó los hábitos de los atletas como peligrosos y propensos á

graves enfermedades, y Plutarco los comparó á las piedras y columnas de los gimnásios, otras veces confesó tambien que ninguna otra cosa introdujo entre los griegos la cobardía y esclavitud sino esta gimnástica viciosa, por la que se volvian torpes y débiles para las armas, contentándose mas con que los llamasen buenos jugadores de palestra y atletas que ájiles y fuertes soldados. Casiodoro en el libro 5.º de sus lecturas varias hablando de los juegos solemnes que ejecutaban los atletas dice: Que primeramente los usaron los atenienses en honor de Diana, y en un discurso bastante largo dice tambien claramente como se hacian, y con qué arte é instrumentos peleaban contra cruelísimas fieras, consiguiendo el premio con la muerte de estas. A la verdad que ninguno dudará ciertamente que esto es así, si ve esplicada por Aristóteles en un breve discurso toda su naturaleza, pues este en el primer libro de la Retórica dijo sobre la agonística. «El valor del cuerpo del agonista se compone de su corpulencia, fortaleza y velocidad porque es ligero y fuerte; al que en cierto modo puede arrojar los pies y moverlos con velocidad y lijereza se llama corredor; al que comprimirlos y contenerlos luchador; al que los mueve con ímpetu pugil; al que uno y otro pancraciasta y al que ejecuta todas estas cosas *Quinquetercio*;» mas no sé si esta voz *Tacsus* se deba entender en Aristóteles así, ó mas bien si se debió escribir *Tegnes* significando que se unia la robusted con la lijereza natural de los pies, aunque á la verdad así como no niego que esta voz de arte *Tegnes* convenia por tener mucho valimiento el arte en la atlética, en la que Pausanias afirma que entre los atenienses Teseo fué el primero de todos que la juntó á la robusted y corpulencia; del mismo modo no veo tambien el por qué la velocidad no se pudiese separar de la fortaleza, cuando la esperiencia enseña que hay muchos que tienen gran valor por sus fuerzas, los que sin embargo son mas bien pesados que ligeros en la ejecucion. Pero de cualquier modo que sea, consta claramente que la institucion de todos los atletas y sus reglas se dirijian tan solo á adquirir robusted, fortaleza y lijereza con que pudiesen vencer á todos, para lo cual aunque habia varias clases de certámenes sin embargo

cinco eran los principales en que se ejercitaban siempre ó las mas veces, tanto en los sagrados certámenes, como en los juegos públicos, que se celebraban en los anfiteatros y principalmente en el estadio que estaba destinado propiamente para casi solo los atletas, siendo estos juegos la lucha, pujilado, carrera, salto y disco, por lo que se llamaban luchadores, pujiles, corredores, saltadores, discóbolos los que sobresalian en estos juegos: el que se distinguia en la lucha y pujilado se llamaba Pancraciasta, el que en los cinco Pentatlo, y en latin *Quinquercio* como dice Festo, aunque este escribiendo á Livio Andrónico dice que es lo mismo que atleta; al que habia vencido en los Pytios, Istmios, Nemeos y Olympicos se le nombraba Periodón tomando el nombre del ámbito ó espacio de los espectáculos. Laercio refiere que al filósofo Demócrito se le llamó Pentalo quizá porque en su juventud habia vencido en estos juegos. Habia tambien hálteres ó contrapesos y dardos y algunos otros instrumentos de que se servian los atletas para estos certámenes, pero los usaban raras veces en los juegos públicos y sagradas peleas, esceptuándose únicamente en la *monomaquia* que Galeno dijo que los sacerdotes griegos habian usado en Troya en el estío, aunque sé que los monómacos ó gladiadores entre los antiguos fueron diferentes de los atletas porque Marco Ciceron lo atestigua en sus cartas particulares con estas palabras. «¿Para qué he de pensar que tú que has despreciado los gladiadores desees los atletas?» á no creer lo que escribió Dionisio Halicarnaso en el libro 7.^o de sus antigüedades romanas que hubo unos atletas para los juegos ó contiendas mas moderadas y otros para las mas graves, y para estas servian los gladiadores, sobre lo que dijo Ulpiano en la ley 7.^a hecha por Aquilo Galo: «Si alguno daba muerte á otro ya en la lucha, en el pancrancio, ó mientras se ejercitaban entre si los pujiles, no tiene vigor la ley Aquilia, porque no se debe tomar por injuria el daño hecho por causa de la gloria y valor:» de lo que juzgo que esta atlética fué tenida en gran estima por los antiguos, por la razon de que los hombres solian siempre tolerar y tener por dignas de alabanza aquellas cosas que les proporcionaban recreo y placer, y recibiendo el público grande complacen-

cia de la atlética en los juegos públicos y demas espectáculos fué tenida en grande estimacion y apreciada por muchos, puesto que á la entrada de los atletas en los juegos, segun refiere Plinio, todos aun los senadores, se levantaban tenian asiento junto al senado, no pagaban nisus padres ni abuelos paternos contribucion alguna y los vencedores entraban en su patria en triunfo. No solo era permitido á los atletas herir y dar muerte á los nobles, lo que á otros prohibian las leyes, sino que tambien se tenia por honor como atestigua Pyrron Sesto Empirico. No haré relacion de que Eusebio en el libro 5.º de su preparacion evangélica reprende que los antiguos llevaron á tanto grado á las veces su supersticion y locura, que contaban en el número de sus Dioses á los pujiles y atletas. Por todo lo que es manifesto que la atlética en la antigüedad tuvo mucho valimiento, y que Galeno advirtiéndolo cuánto daño acarrearía al jénero humano la fama de este arte, le desechó, puesto que no solamente se corrompian todos los bienes del alma, sino tambien los del cuerpo de tal manera, que nada se podia encontrar que causase mas daño que la atlética á los que la profesaban por causa de la gloria y de los premios; como atestiguó Eurípides diciendo: «Hallándose estendidos por la Grecia »innumerables males ninguno es mayor que la clase de atletas, los que no saben ni pueden vivir bien, porque ¿de qué »modo cualquiera que está entregado á la gula y á los deseos de su vientre juntará riquezas para alimentar á su familia? ni tampoco saben ser pobres y atemperarse á las »desgracias, porque acostumbrados por mucho tiempo á malas mañas con dificultad se acostumbran á las buenas.» No hay cosa á mi entender que manifieste mas claramente que esto el estado de la atlética; sin embargo no faltaron quienes se esforzaron en celebrar con comentarios este pernicioso arte, cuales fueron Trifon y Teon Alejandrino quien se dedicó finalmente á la gimnasia dejando la atlética en que sobresalia, por conocer su maldad. No omitiré á Platon, quien Servio y Laercio dijeron habia sido atleta y dejando de serlo se dedicó á la Filosofia. Puesto que he dicho no una vez sola que los atletas habian acostumbrado á pelear por causa del premio y á esponer su vida á infinitas clases de muertes, no quiero

pasar en silencio en este lugar, que no siempre y en todo tiempo se prometió á los atletas la misma clase de premios, sino que como dijo Clemente Alejandrino primeramente fué *dosis* ó un regalo, en segundo lugar un aplauso, en tercero echarlos flores y finalmente una corona; pero juzgo que el *dosis* de Clemente Alejandrino no significa otra cosa que el *conjiario*, á no ser que en su citado testo falte alguna cosa, bajo cuyo sentido usa tambien esta voz Herodiano, á no ser que signifique mas bien algun pequeño regalo, lo que se hubiera tomado á desprecio por todos los sucesores, aunque no niego que tambien se puede leer *athloadosin* en griego, esto es, la concesion de los premios, como propuso un doctísimo intérprete de Suetonio. Del aplauso cuya voz griega en Clemente es *apergemon* encuentro varias opiniones de críticos sabios, interpretándolo algunos por el mismo ejercicio y queriendo otros que debe escribirse *epagermon*, que dicen da á entender ó significa la costumbre de cojer los atletas los regalillos de cada uno de los espectadores.

CAPITULO XXIV.

Del jénero de vida de los atletas.

Puesto que de la maldad de la atlética se trató muy largamente y con maestria é ingenio por Hipócrates, Platon, y Galeno y yo he dicho algo imitándolos, tengo determinado poner en público el tenor de vida de aquellos atletas, que propriamente se llaman paléstricos, visto el cual podrá cualquiera con facilidad juzgar qué clase de jente era y cuál su arte, como tambien conocer con cuánta cordura obraron aquellos que le desecharon y desaprobaron con palabras fuertes; pero puesto que todo su modo de vivir consistia en seis cosas que los médicos llaman no naturales á saber. en la *comida* y *bebida*, en el *sueño* y la *vijilia*, en la *quietud* y *movimiento*, en el *aire*, en las *afecciones del ánimo*, y en las *eva-*

cuaciones de los escrementos, explicaré cómo se conducían en cada una de estas cosas. En primer lugar se vé se equivocaron cuadruplicadamente en la comida y bebida en la cualidad, cantidad, orden y tiempo. Respecto á la cualidad encuentro que en diversas épocas los atletas usaron varias comidas. Plinio y Oribasio escriben estaba mandado á aquellos primeros antiguos comer carrizos, lo que juzgo harían para engruesar. Quien fué el primero que les concedió comer carnes está en disputa entre los autores; Plinio dice que Pitágoras fué el primero que mandó comer carne á un sujeto que se ejercitaba entre los atletas. El Troyano Oribasio dijo que Gora quitó la costumbre de comer los carrizos y el antiguo modo de vivir y que fué el primero que presentó en la mesa en Samio carnes á Euramenio, y de allí tomó origen el tenor de vida para los sucesores: como quiera que sea antes del tiempo de Hipócrates los atletas se alimentaban con carnes y principalmente de puerco, como este mismo refiere del pujil Biante en sus epidémicos. Por lo demás no siempre se alimentaban con una misma especie de carnes, pues á las veces comían carnes de cabra, como refiere Clitómaco el cartajines Sectario distinguido de la nueva academia de cierto atleta Tebano diciendo: que había vencido con sus fuerzas á los demás atletas de su tiempo, porque comía carne de cabra. Marcial declara que también comían los atletas las papadas del javalí describiendo la desvergüenza y obscenidades de un tal Zoilo con estas palabras «entre los perros que lamen las entrañas de los ansares se reparte á los paléstricos la papada del javalí.» Segun Galeno, con mas frecuencia usaron las carnes de vaca y cerdo con las que formando un queso con pan crudo que se llamó *colifio* ó *torta* se alimentaban, para nutrirse abundantemente con la consistencia y grasa de estos alimentos y satisfacerse mas, cuya vianda usada con exceso por el pujil Biantes le ocasionó aquellas enfermedades que Hipócrates refiere en el libro 3.^o de sus epidémicos. Plinio Valeriano escribe que no comían los atletas nada sin *eneldo*, quizá porque creían que producía mas sólido alimento, ó porque otras comidas se sazonasen con el olor de esta yerba y así supiesen mejor, ó porque los escitaba mas el sueño para

dijerir las comidas duras, pues los médicos saben que el *eneldo* atrae el sueño. Que la cantidad de la comida de los atletas fué mayor que la de los demás hombres se puede saber por lo que Galeno escribió; á saber, que dos libras de carne no eran bastante para un atleta. Aristóteles dijo: «Muchas veces los miembros de los »atletas toman varias formas pues por su mucha voracidad la »naturaleza no puede dijrer con proporcion, ni distribuir con »igualdad las comidas, y en el libro 8.º de los políticos llamó unas veces *Biayon Trofen*, otras *anancofagian* á la comida de aquellos que se ejercitaban en la atlética, igualmente Galeno dijo *edodeñ prost ananquen*, como manifestando que se vieron obligados á comer mas de lo que podían llevar (aunque sé que no faltaron quienes con Aristóteles dieron otro significado á esta voz) de la que se vale tambien Clemente Alejandrino en el libro 2.º de sus pedagogos. Por esta razon se debe corregir aquel pasaje de Themistio en la oracion sobre cual es la principal de las virtudes en donde en lugar de *anancofagias* se lee malamente *enancofaseos*. Tambien Tertuliano hace mencion de las secas comidas de los atletas; yo á la verdad siempre juzgué que la *xerofagian* de que hacen mencion Gelio y Juan Casiano era aquella en que comían higos secos, nueces, nada cocido, ni con caldo, ni las tortas, como en Epitecto dice Arriano, y no tomaban bebida fria, por lo que Plauto en sus comedias mostellarias introduce cierto jóven diciendo: «Qué ventajoso es para la juventud el arte gimnástico, el juego del disco, de la lanza, »pelota, carrera, armas y caballo, comen á su placer pocas »cosas, pero fuertes.» Por lo antes dicho se puede conocer con claridad que los atletas guardaron poco orden en sus comidas, y que no tuvieron tiempo determinado para ellas, á no ser que como Galeno refiere no acostumbrasen igualmente á comer manjares fuertes por la mañana y por la tarde, sino solamente en la cena, amaestrados sin duda no solo por la razon sino por la experiencia de que las comidas se dijerian mejor con el sueño cuando hay mas calor dentro del cuerpo; de otro modo hubiera sido difícil la cocion lo uno por la calidad de estas opuestas sobremanera al calor, lo otro por la inmensa cantidad, aunque Plinio fué de otra opinion, quien

dice que los atletas siempre quisieron mas dijerir sus comidas con paseo que con el sueño, persuadidos que este contribuye mas á la corpulencia que á la robusted, y si Plutarco dijo en el libro 4.^o de sus convites que estos siempre se alimentaron con comidas simples y que evitaron toda variedad debemos entender su opinion en la intelijencia que los atletas usaron de una sola especie de carne y pan manifestando cual fué su cantidad, lo que yo no niego, pues ya dije arriba que solo bueyes ó mas bien carnes de cerdo fué la comida mas usada de estos. La moderacion en el sueño y vijilia correspondientes á las demas partes de la vida que usaron los atletas claramente la manifiesta Platon llamándolos siempre dormilones. Galeno tambien afirma que ninguna regla acostumbraron guardar en su movimiento y quietud los atletas, pues unas veces trabajaban todo el dia cuando ejecutaban el ejercicio llamado por Galeno *Teleyon* ó *Catasgueuben* otras veces de noche, ya despues de comer, ya antes, como si hubieran querido despreciar en todo los preceptos que Hipócrates dió sobre la salud (á saber trabajar, comer, beber, dormir, amar todo con moderacion) y solo se hubieran propuesto obrar en todo inmoderamente y sin reglas, por lo cual Aristóteles buscando la razon de porque los que estaban á medio sudar á causa del ejercicio al momento que se retiraban causaban regocijo por el grato color que adquirian, mas los atletas salian pálidos sobremanera, dijo: que fué porque los atletas trabajaban demasiado, y que el demasiado trabajo con el sudor y el aire auyenta el color é introduce la palidez, asi como con un mediano calor conservado algun tanto en todo el cuerpo se escita el color y sale á la cara, como suele acontecer á los que han cojido el sol y tienen vergüenza. Así pues no es de estrañar lo que Galeno dijo, que los atletas que trabajaban siempre sin medida, lo mas que vivian era cinco años (*isosceneis*). Tambien podemos creer que del tiempo no hicieron distincion porque se ejercitaban al Sol, y no hallaban causa en contrario ni por los vientos, ni por ninguna otra razon de la admosfera, aunque los antiguos cuidaron cuando se ensayaban para celebrar las contiendas de verificarlas en los *xystos*, que Vitrubio dice se construyeron en los

jimnásios con el fin de que los atletas pudiesen ejercitarse allí en tiempo de invierno en una atmósfera mas saludable y con mas comodidad, evitando las intemperies del tiempo, en cuya ocasion sufrian muchas incomodidades como dice el gran Basilio y tambien usaban á modo de los pedotribas una comida no agradable, pero ordenada por el maestro de los ejercicios. Tambien se lee en Strabon que los antiguos embiaban á Rávena los atletas para que se ejercitasen allí con una temperatura mas saludable. Ninguno negará cuan conforme á razon es que los atletas se viesen afectados con vehemencia de las pasiones de ánimo, mácsime considerando por cuán pequeño motivo se irritaban cuando peleaban, y que en tanto grado se entristecian los vencidos, cuanto se regocijaban los vencedores, y finalmente si se reflexiona el ánimo con que viven siempre aquellos que satisfechos de comida ó en ayunas se atormentan como los atletas. Séneca dice: Pirro gran maestro de los certámenes jímnicos solia mandar á aquellos á quienes enseñaba los ejercicios no se irritasen, porque la ira trastorna el arte, lo que se lee tambien en Casiano. Poco tengo que decir acerca de las evacuaciones de los escrementos (que era lo sexto y último) porque quizá en esto erraron menos que en lo demas, y puesto que entre las evacuaciones necesarias á la salud se pone por los médicos el amor voluptuoso, veamos pues cómo se portaban en él. Hipócrates y Galeno dispusieron que el amor debia ser ordenado y moderado, y juzgaron se debia reprender por todos los médicos tanto á aquellos que le tenian escesivo, cuanto á los que tenian muy poco, por lo que se vé que en esto faltaron mucho los atletas que se constituian en el estado soltero toda su vida teniendo mas necesidad quizá que los demas de casarse por la demasiada abundancia de alimentos y de sangre; Galeno hablaba de estos en el libro de las afecciones cuando dice, que él vió haberse vuelto torpes y gruesos por abstenerse del amor voluptuoso á muchos atletas de naturaleza cálida y húmeda, *upo asquerosos*, esto es á causa de los ejercicios (no por pudor ó abstinencia como interpretan muchos). El que finalmente se abstuviessen los atletas enteramente del amor voluptuoso se puede conocer porque Platon dijo lo verificaron Astilo, Dio-

pompo, Crison, Iceo y Tarentino; tambien lo atestigua Galeno y Basilio el grande, quien en su homilia 32 dijo: Que los pedotribas considerando que el amor voluptuoso tornaba el cuerpo flojo, torpe y débil para las operaciones necesarias promulgaron la ley de la abstinencia, por la que se conservasen los cuerpos de los jóvenes, libres de las voluptuosidades y no se permitiese ver á los que peleaban las partes vergonzosas. Esto significó Marcial quien hablando de cierto Blataro atleta dijo: ¿Por qué derrama el cerote de Lacedemonia en el lustroso cuerpo de la fresca doncella? para que no se enardezca; y Horacio en el arte poética dice: El muchacho que desee llegar corriendo á la apetecida meta, trabaje mucho, sude, sufra el frio, y absténgase del amor y del vino, en donde no dudo con Pausanias que se debe entender el jóven en vez de muchacho, de otro modo los muchachos antes de los 14 años no necesitan de esto, no estimulándose antes al amor y sabiéndose que despues de esta edad se acostumbraba á llamarlos varones. Otros muchos escritores y Plutarco enseñan que los mismos muchachos acostumbraron tambien á asistir á la lucha y á ejercitarse en las palestras, y principalmente Platon en el libro 8.^o de las leyes establece tres clases de palestras, de los muchachos, de los jóvenes y de los hombres. Los atletas no tan solo tomaban baños frios para impedir la voluptuosidad, sino que tambien aplicaban planchas de plomo á los riñones y lomos, para estorbar las polucciones nocturnas y quebrantar la fuerza del placer impúdico, como atestiguaron Galeno y Juan Casiano, lo que tambien quiso dar á entender San Pablo cuando dijo: «Los que corren por el estadio se abstienen de todo, y asi como reciben una corona mortal, nosotros la recibiremos ciertamente eterna:» Opinion que refiriendo mas estensamente Tertuliano dice: «Los atletas siguiendo regla mas estrecha para poder aumentar su fortaleza, se abstienen de la lujuria, de las gratas comidas y de la deleitosa bebida, se violentan, se atormentan y fatigan.» San Crisóstomo y Eliano dicen lo mismo, tambien lo entendieron asi Clemente Alejandrino y Simplicio en su comentario sobre Epitecto, quien dijo que los atletas se abstuvieron del amor carnal por el afan de con-

seguir la corona, y César en el libro 4.º de la guerra francesa dice, que á los suevos les estaba prohibido el coito para formar sus cuerpos mas lijeros y corpulentos, aun cuando en otra ocasion Plinio fué de parecer que algunas veces los atletas habian usado del dicho coito. Eustatio fué de opinion que los atletas todo el tiempo de las contiendas procuraron evitar la pasion venérea, que en lo restante la usaron con moderacion. Este fué el modo de vivir de los atletas, el cual cuanto daño acarreaba á la salud, aunque omita á Hipócrates que decia que el movimiento atlético era contrario á la naturaleza, puede conocerse por los males que Galeno refiere les acometian casi todos los dias, á saber, repentinos enmudecimientos, pérdida del sentido y movimiento, sofocaciones y roturas de venas, de modo que no sin gran razon pudo decir San Jerónimo que de ningun modo podian vivir mucho los atletas, valiéndose del testimonio de Hipócrates y Galeno. Asi que no puedo menos de maravillarme mucho por qué razon se guió de distinta manera Cornelio Celso médico instruidísimo y sabio, para disponer por remedio en un dolor antiguo de costado usar de la comida de los atletas, á no interpretar con Budeo por ser una clase de comida vigorosa y apropiado para asegurar las fuerzas. Esto será lo bastante acerca de la profesion de los atletas, puesto que á mi propósito no toca decir mas, si añadiré tan solo lo que Clemente Alejandrino como por juego dijo; que los atletas habian tenido esta única idea de honestidad de jamas presentarse á las contiendas públicas sin calzoncillos, costumbre que inventó el primero Hércules, así como la costumbre entre las mujeres que se ejercitaban en la carrera y otros ejercicios de taparse sus partes vergonzosas la introdujo Palestra hija de Mercurio. Dionisio Halicarnaso dice se puede coleccionar por Homero, que entre los antiguos primitivos era costumbre obscena ir desnudos á la contienda, pero Neanto Lacedemonio corriendo por el estadio Olímpico en la Olimpiada décima quinta se desnudó el primero todo el cuerpo, cubiertas tan solo sus partes naturales con hojas de árboles.

CAPITULO XXV.

De las luchas y gimnasia paléstrica.

Habiendo manifestado ya lo bastante la saltatoria es necesario que ahora trate de la paléstrica que era la otra parte de la gimnasia. Antes he dicho que en la palestra se ejecutaban muchos ejercicios, entre los que continuamente obtuvo la primacía la lucha llamada por los griegos con el nombre comun de *Pale* y por los lacedemonios *Catablepe* ó *caida* que fué la misma que tuvo Jacob con el Anjel en que salió herido de un pie, y la que tuvieron Jacob y Esau en el vientre de su madre, é igualmente Epeo artífice del caballo troyano, quien refiere Eustatio, segun Lycrofon, que luchó con un jemelo en el vientre de su madre, y como vencedor se abrió el camino para nacer primero. Esta lucha no fué otra cosa sino un ejercicio que se acostumbraba á hacer en un lugar determinado en el gimnasio á saber la palestra, ó pórtico cubierto, que se llamaba *xysto*, en donde dos luchadores desnudos, untados con aceite y rociados de polvo peleaban agarrándose de los brazos, y con esfuerzos procuraban á las veces tirar el uno al otro en el suelo, para lo cual se necesitaban indispensablemente las *embolas*, *parembolas*, *parateses* y *xrystases*, pero lo que principalmente intentaban sobre todo era cojer primeramente los pies. Antes de comenzar la contienda se calentaban los músculos y los dilataban con friegas y suaves movimientos y si hubieran omitido hacerlo alguna vez se les hubieran roto y dislocado algunas partes de su cuerpo, segun manifestó Galeno, quien dijo que en las luchas de los gimnasios se observó este orden, que jamas comenzaban las grandes luchas sin haber aprendido antes en las fáciles, y pequeñas, y que no se habian dedicado á estas, sin frotarse, ni sin untarse. He dicho que dos eran los luchadores, porque aunque muchos

aun tiempo podían luchar en un mismo lugar, sin embargo siempre se agarraban uno á otro y en algunas luchas no solo peleaban hombre con hombre, sino tambien las muchachas con los jóvenes segun de los lacedemonios y quíos refiere Ateneo. No faltaron entre los antiguos quienes creyeron que la lucha que no infundadamente Galeno tuvo por la parte menor de la gimnasia, fué mas antigua que todos los demas ejercicios, guiados por su nombre, como que *Palai* entre los griegos parece no significa otra cosa que la antigüedad, y por que el lugar de los ejercicios llamado palestra primeramente se llamó *Pale*, aunque no faltan segun Plutarco algunos que no quisieron derivar el nombre de palestra de *Pale* por su antigüedad, sino mas bien de *Pelou* esto es por necesitar el ejercicio de la lucha del lodo, polvo y cerote, añadiendo por prueba que no era verisimil que la lucha que era el ejercicio mas sagaz y astuto de todos, fuese tambien el mas antiguo, siendo patente que primeramente se usaron aquellos ejercicios sencillos sin arte alguno, ni reglas, que los que se hacian con orden y método; por lo que Sosicles quiso mas bien que se derivase de *Palenein* esto es de las caidas con astucia y engaños. Plinio quiso se derivase de *Palestron* esto es de la union y enlace de los cuatro dedos, porque los luchadores trabajaban principalmente con esta parte de la mano llamándola así, al modo que la pujilatoria de los puños, cuya opinion parece refuta claramente Julio Polux cuando dijo: que este nombre significa solo la medida de los cuatro dedos y que es muy distante el dimanar de ella el nombre del ejercicio, y por lo tanto que mejor lo entendieron los que creyeron que se deriva de *Palenai* y obtuvo los nombres de *Palin*, ó *Paleszai* significando el uno en los poetas derribar, arrojar y echar por el suelo como Erotiano atestigua se verifica en Homero é Hipócrates, y el otro segun Platon en Crátilo de la tierra, ó elevacion de las manos, todo lo que procuran hacer los luchadores á no ser que se quiera como otros, que se llame asi de *Plesiasein* esto es arrimarse y hacerse vecinos, puesto que los corredores siempre dejaban entre sí distancia y nunca se acercaban, igualmente á los pujiladores jamas se les permitia por los maestros agarrarse, si-

Lámina XI.



Luchadores-

no que solo lo verificaban los luchadores, como podemos conocer mejor por la moneda de Siracusa que aqui se pone y que me facilitó Ligorio. Tertuliano dijo en el libro sobre los espectáculos: La paléstrica es cosa del diablo; este engañó á los primeros hombres, su sagacidad es de culebra, emplea una fuerza tenaz para acometer, es tortuosa para obligar y atractiva para hacer caer. No faltaron luchadores que vencieron á sus contrarios sin otros movimientos con solo estar en pie y estendiendo las manos, cual fué un tal Meláncomas á quien el emperador Tito amó con pasion segun refiere Temistio. Toda esta facultad se encaminó á tres fines en los gimnásios, y su pericia ó estudio se acrecentó sobremanera en tiempo de Galeno, puesto que él mismo refiere que los maestros en la lucha habian sufrido muchos y diversos dolores y dislocaciones. El primer fin fué para que los atletas se ejercitasen y pudiesen alcanzar la victoria, cuando se presentasen en los juegos, sacrificios y anfiteatros: de esta lucha ó facultad de luchar fueron los primeros inventores Ateneo y Cercion segun manifestó Platon. El segundo fin fué para que se ejercitasen los hombres en la guerra, jénero de ejercicio que unos dicen usó el primero Teseo, príncipe de los atenienses, y otros Forbante pedotriba de Teseo. El tercero para que luchando los hombres y muchachos adquiriesen mejor hábito de cuerpo, y mas completa salud, en lo que se afanaban y esforzaban tanto, que no pocas veces á los que así luchaban se les quebraban y relajaban algunos huesos, á quienes Galeno afirma habia curado con cierto método paléstrico distinto de los demas. Creo sin embargo deber advertir que Galeno no solo dijo que las repúblicas bien ordenadas habian odiado la lucha atlética, sino que pocas veces la alaba como encaminada á la salud, pues aunque comunique fuerza, sin embargo ocasiona peligro de relajacion, fractura de los huesos y aun de sofocacion. Del mismo modo Clemente Alejandrino que floreció en Roma por tiempo de Galeno, tratando de todos los ejercicios reprende el uso de todas las luchas, pero hace mencion honorífica y aprueba en los hombres el uso de aquellas que se hacen por adquirir buen hábito del cuerpo y salud. Puesto que Plutarco dijo que en la

palestra solo se acostumbraba á tener la lucha y certámen voluctatorio, se presentan dos cosas dignas de consideracion. Una que la palestra algunas veces significaba todo el gimnasio como arriba manifesté, otras el lugar del gimnasio donde se tenian todos los ejercicios mencionados, otras un lugar en que solo se ejercitaban los luchadores y pancraciastas, cuyas contiendas se llamaron graves por Plutarco y por Galeno. La otra cosa digna de consideracion es que el pancrancio era de dos modos, uno compuesto de la lucha y pujilado, el otro el llamado voluctatorio, y era una especie de lucha porque los que luchaban procuraban echarse al suelo, y se mantenian derechos, mas en el pancrancio voluctatorio se echaban en el suelo y echados asi dando vueltas mutuamente, cada uno se esforzaba por ponerse encima del otro, como claramente manifesta la medalla del autor Salustio que aqui ponemos, quien dió juegos semejantes y de otra especie por la victoria conseguida por la ocupacion del Reino de Africa en el principado de Valentiniano y Placidia Augusta. Sobre este ejercicio me parece habló Aristóteles cuando dijo que ninguno estando derecho en pie podia caminar con firmeza y seguridad, porque se moveria á modo de los paléstricos, quienes apoyados en las rodillas corren por el polvo: del mismo parece probable que habló Marcial cuando dijo: «No amo al que venció, sino al que supo sucumbir ó hacer una retirada honrosa:» á no ser que se deba entender mas bien la refleccion ó accion por la que el paléstrico contenia al contrario y oponiendo el pecho evitaba sus golpes, ó mas bien (como era el poeta amante de las oscenidades) se interprete la luchade la cama, que Suetonio dice llamó Domicio *clinopale* y la que Sparciano, Lampridio y Capitolino refieren que usaron tanto los hombres como mujeres deshonestas. Sobre esto mismo trata Antilo en Oribasio cuando pone dos luchas una echa á pie, otra sobre el pavimento, no entendiendo por la lucha sobre el pavimento otra cosa mas que el pancrancio voluctatorio, el que sin embargo era diferente de la otra voluntatoria llamada por Hipócrates *Alindesios*, en la que los hombres echados en el suelo de la palestra daban vueltas solos ó con otros, y que

Lámina XII.



Pancracio de los volteadores.

alabó Celio Aureliano, cuando recomendó para adelgazar la carne las vueltas dadas en la palestra, aunque en ella no peleaban ni se agarraban, sino que solamente se echaban á rodar sobre el limpio suelo, ó sobre un pavimento cubierto de polvo, por lo que Galeno la colocó entre los movimientos veloces no sin razon.

CAPITULO. XXVI.

De los efectos medicinales de la lucha.

La lucha, que fué usada con frecuencia por los antiguos, aunque no aprobada en cierto modo por los médicos, y que en estos tiempos desprecian los nobles y como que casi la usan solamente los rústicos, cual ejecutaban entre los antiguos los atletas, la practican muchos con el fin de mirar por la conservacion de la salud y de la adquisicion de fuerzas, á los que imitarán no pocos despues que conozcan las ventajas que produce segun las observaciones y grandes esperiencias de célebres autores y de la misma naturaleza. Entre otros Galeno y Avicenna manifiestan que la lucha es un ejercicio vehemente y grande, por lo que resulta de ella los mismos efectos que de semejantes ejercicios: debo añadir aqui que la lucha se hacía en los tiempos antiguos y ahora se puede ejecutar de cuatro modos: unas veces sobre el pavimento, especie que Plutarco llamó pancraccio de los volteadores, otras con el cuerpo derecho, otras con vehemencia y otras con moderacion; no se debe omitir en este lugar que algunas veces los latinos bajo el nombre de palestra entendian la lucha, igualmente que los griegos bajo el nombre de pales. Las luchas que se tenia con vehemencia y con el cuerpo derecho ocasionan segun Hipócrates mayor trabajo á las partes esternas del cuerpo, calientan la carne, la fortifican y aumentan, tornan, segun Antilo, la respiracion fuerte y vigorosa, el cuerpo macizo y musculoso, afirman tambien los nervios, corroboran to-

das las acciones naturales, aumentan aunque poco la carne ya sólida y enjuta, y destierran la crasitud, hinchazones y tumores. Si la lucha se ejecuta con alguna quietud mueve según Aristóteles al sudor, puesto que el humor recojido por la quietud, al momento le hace salir fuera el ejercicio, pero si se hace continua puede secar los cuerpos como el Sol, aprovecha en particular para el dolor de cabeza, en cuyo remedio alaba Celio Aureliano la lucha continuada aplicada por un buen maestro, aguza los sentidos, y por esto sin duda la ordena Teodoro Prisciano para curar los melancólicos, ayuda principalmente al estómago atacado de enfermedades producidas por el frío, en cuyo remedio Celio dijo se aplicaba la lucha que ajita todo el cuerpo, favorece no poco á los de vientre y partes genitales frías, cuando padecen de humores y flatos calentando todo el cuerpo con los grandes esfuerzos y movimientos que se hacen, por cuya razón dijo Oribasio que la lucha cura la hydropesía, y Teodoro Prisciano que estingue la enfermedad de las ingles. Este ejercicio es contrario por su vehemencia á todos los calenturientos, por lo que con razón reprendió fuertemente á Pródico, porque mataba á los calenturientos con las luchas, Hipócrates, quien dice que los húmedos por naturaleza no deben de manera alguna ejercitarse en la lucha, sin duda impulsado de esta razón confusa de que se llenarán mas los poros de las venas; daña sobremanera á las fauces y al cuello, partes que apartándose y separándose, con las compresiones reciben daño, como Galeno escribió acaeció á Conmodo hijo del emperador Marco, quien sufrió por causa de una lucha una inflamación de la garganta. Josefo dice que Jacob habia recibido daño en el miembro viril por una lucha, y que por esto él y todos los judíos se abstuvieron de la comida de nervios. Es contraria al torax el que puede recibir daño, ó por la fractura de algun vaso, ó por la detención de la respiración en las constricciones, por lo que Galeno dijo que los luchadores estaban propensos al peligro de sofocaciones, y que debían evitar semejante ejercicio los que padecen de los riñones y lomos, aunque Rufo Efesio que floreció con Criton en la medicina en Roma en tiempo de Trajano no prohibió la lucha

á los convalecientes de enfermedad de los riñones. Celso quiso se evitase en las úlceras internas con el fin de que estando próximas á su cura no se empeorasen con la lucha, carrera, ó por otra causa. Doblándose sobremanera las piernas en la lucha, se debe creer es contraria á los que padecen de ellas. Todo esto debe entenderse de la lucha en pie, hecha con vehemencia; la que se efectúa con menos agitacion y mas mitigada, segun Antilo, nutre los músculos, por lo que les es mas útil que la anterior á aquellos, que comienzan á restablecerse de las enfermedades, pues les proporciona sin peligro robusted y fuerzas: aprovecha á la cabeza, al torax y fortifica los nervios. La lucha que se ejecuta sobre el pavimento, segun Oribasio, ayuda al diaframma, á los intestinos dañados y á los riñones débiles; fortifica las piernas mal seguras, pero es perjudicial á la cabeza: el volteo en la lucha se cuenta por Galeno entre los ejercicios lijeros, es á propósito para adelgazar los cuerpos, Celio le recomendó para disminuir la *polysarquia*, y Aecio dice que si se hace en el polvo es útil para curar la hydropesía, é Hipócrates declara que haciendo espeler los humores, mitiga esta enfermedad. Segun opinion de Galeno le deben evitar con gran cuidado los que padecen, aun por cualquier causa leve, vahidos, epilepsias, graves males de ojos y dolores de oidos, como tambien aquellos á quienes atacan males de garganta y garrotillo, á los que acometen flusiones en las encías, males de dientes y quijadas, y finalmente los propensos á padecimientos en alguna parte de las que comprenden el cuello y la cabeza. Baste sobre la lucha acerca de la cual se pueden suscitar las dudas de porque Galeno, que entendió mejor que todos los demas el arte gimnástico, no solo casi en ninguna parte recomendó la lucha como útil para cosa alguna, sino que mas bien la desechó como poco provechosa, ó dañina, habiendo dicho unas veces que á los luchadores se les rompian los vasos del pecho, otras que se les torcían las piernas, otras que les sobrevenian sofocaciones, y otras que debia desecharse por una república bien ordenada; pero estas dudas se pueden solventar, pues por opinion del mismo Galeno, la lucha es como una parte muy pequeña de la medicina gimnás-

tica, y la menos útil de todos los ejercicios al hombre, y son para él mejores que esta los ejercicios del tiro, de la carrera, equitacion, caza, navegacion y el cavar; y asi como la lucha sirve mas en la atlética, asi tambien se aparta mas de la gimnasia médica, por lo que no es de estrañar que Galeno no quisiese esplicar las facultades de este ejercicio, que juzgó acarreaba una ventaja muy pequeña en la medicina. Yo he querido poner de manifiesto lo que he hallado en otros autores, para demostrar que las ventajas que se pueden esperar de la lucha son solo las que estos han declarado. Sobre esta Hipócrates dijo: «Los que se valen de los ejercicios deben en invierno luchar y correr, en verano luchar poco, correr de ninguna manera, pero pasear mucho. Los que se fatigan con la carrera conviene que luchen, mas los que se molestan con la lucha deben correr, porque ejercitándose asi pueden entonar y recrear el cuerpo fatigado.

CAPITULO XXVII.



Del pujilado, paneracio y cestones.

Plinio atestigua que la pujilatoria se ejerció antes del tiempo de los troyanos, y que se llamó en griego *pugnica*, lo que antes de este afirmó Homero, en quien observó Plutarco que ponía frecuentemente el uso del pujilado antes que la lucha y la carrera, como queriendo manifestar que este ejercicio ecsistió antes que los otros, como tambien parece da á entender Lucrecio en estas palabras: las armas antiguas fueron las manos, uñas y dientes. Qué era este ejercicio y cómo se hacía, pocos (que yo sepa) lo manifestaron con esactitud, y menos que todos lo entendieron los que quisieron que el certámen de los cestos y del pujilado fuesen lo mismo; no obstante por los autores se puede conjeturar que en esta clase de ejercicio los hombres habian peleado desnudos con los contrarios, ó con solo los puños, ó teniendo en ellos bolas

de bronce ó de piedras, ó cubiertos de cueros ó malla, de donde se dijo *esferomajein*, para sacudirse hiriéndose á las veces en la cabeza, espalda y brazos, pero sin agarrarse jamás: en estas contiendas sobresalia el que, ó echaba al suelo con los puñetazos al contrario, ó le hería de mas gravedad y peligro, aunque no faltan algunos que dicen que esta pelea se hizo con los pies. La señal de la victoria era la declaracion misma del contrario indicada con la mano ó con algun ademan ó jesto, por el cual manifestaba no estar bastante instruido para estas peleas. Segun Eratóstenes, refiere Atenéo que los toscanos habian acostumbrado á pelear al son de flauta en el pujilado. Plutarco dijo que esta contienda sirvió para ejercitar al cuerpo. Yo creo que el pujilado se cuenta por Galeno entre los ejercicios, pero que se usó poco en los gimnasios por causa de la salud y de adquirir buen hábito, á cuya creencia me mueven dos razones, la primera es el que solo dos ó tres veces hace mencion del pujilado, y ni Antylo que trató perfectamente esta materia, ni médico alguno recomendable hablan de él, escepto Areteo, que encargó el pujilado por remedio para los vahidos, á no ser que el testo griego se haya alterado. Si el pujilado hubiera sido un ejercicio de la medicina gimnástica era regular seguramente, que no todos lo hubieran pasado tan en silencio. La segunda razon es, que si examinamos con propiedad el pujilado, representando y enseñando como dice Plutarco las huidas y acometidas propias de los que hacen la guerra, no podremos negar que sirva en gran manera para adquirir la pericia militar, pero ejercitando solo los brazos y puños, y á veces mas bien lastimando el cuerpo con los golpes y heridas, no veo como pueda contribuir á la conservacion de la salud y á facilitar buen hábito al cuerpo; de manera que seguramente se deberá decir que el pujilado tuvo poco uso en la gimnasia médica, en la militar mucho, y en la atlética muchísimo: los mas sobresalientes y los primeros que le usaron fueron Amyco y Epeo segun Platon y Galeno. Glauco Caristio se distinguió tanto en este ejercicio, que en la olympiada vijésima quinta mereció ser coronado y llamado con el nombre de pujilator por escelencia. Se lee en Terencio que estos pujiladores procura-

ban engruesar, lo que hacian para poder herir de mas gravedad, y sentir menos los golpes que les diesen, pues está probado y experimentado que los gruesos sienten menos los golpes por su mucha carne. El por qué Tesprio Epidico preguntando á aquel Plauto cómo lo pasaba su señor hijo, recibió por respuesta á *lo pujil y atlético* no es difícil conjeturar, pues tambien Galeno dijo que los luchadores muy comunmente fueron llamados atletas verdaderos, pero poco antes de su tiempo los pujiles y pancraciastas tenian el mismo nombre, siendo factible que en los dias de Plauto los pujiles fuesen distintos de los atletas, y unos y otros no obstante procurasen por la crasitud del cuerpo, y por esto separaria con razon la pujilatoria y atlética, y querria dar á entender que su hijo era robusto y de gran corpulencia. De la lucha y pujilado se componia un tercer jénero de ejercicio que todos los jinnástas llamáron comunmente pancraccio; los que se ejercitaban en él, segun Aristóteles afirma, procuraban herir con los puños, comprimir, contener y dejar caer á sus contrarios, los pujiles solo peleaban con los puños, pero jamás se asían, siendo recomendable la espresion de Horacio quien con gracia llamó en lo antiguo á los locos, pujiles, porque acostumbraban herir á los ministros y circunstantes con los puños: los luchadores se agarraban y comprimian para echarse al suelo, pero no se herian con los puños; los pancraciastas usaban ya lo uno ya lo otro, esforzándose por vencer á su contrario, como dice Pausamias, por cualquier otro medio, como con los dientes, rodillas, pies, á capirotaos y finalmente con todo el cuerpo, y se diferenciaban de los pujiles en que aquellos peleaban con los dedos encorbados, y estos con los puños cerrados, esto quiso manifestar Galeno cuando dijo: si se encorba cada dedo, la mano toma una figura semejante á la de los que la estienden en el pancraccio. Tal era pues la figura de las manos de los pancraciastas para agarrar á sus contrarios, como el mismo nombre parece dá á entender, la cual postura era muy á propósito, por esto algunas veces se llamó este ejercicio *pammaquion*, y Plauto llamó á Eutidemo *panmacon*; era una contienda mas difícil que las otras dos, por lo cual Galeno, cuando Hipócra-



Lit. Nueva Madrid

Juego los cestos.

tes recomendó para las afecciones de los riñones el ejercicio, creyó que bajo este nombre de ejercicio no se debía entender el pancracio por su gran trabajo: movido de esta razón juzgo que Platon dijo en el 8.^o de sus leyes hablando del ejercicio de las mujeres, que estas solamente se deben ejercitar en el pancracio cuando tengan edad para casarse. A mi entender Galeno significó alguna especie de pancracio, cuando dijo, que todos los gimnastas que querian engruesar habian pactado en el ejercicio el juntarse y pelear con todo el cuerpo, pero desnudos y sin agarrarse. Paecio tambien en Gelio esplicó de este modo la figura y juego de los pancraciastas diciendo: los atletas pancracios, llamados mejor pancraciastas, cuando van á las contiendas se mantienen firmes elevando los brazos y parapetan la cabeza y rostro oponiendo las manos como una muralla y antes de empezar la pelea preparan sus miembros para evitar los golpes, ó para darlos. Que este ejercicio fue uno de aquellos que se hacian en los gimnásios lo dió á entender Propercio claramente, donde celebrando los ejercicios de las palestras de los lacedemonios dijo: «y sufre las heridas recibidas en el cruel pancracio.» No se debe creer por esto que los médicos recomendasen mucho el uso del pancracio por causa de la salud, puesto que si raras veces aprobaban el pujilado y lucha para ejercitar el cuerpo, tanto menos lo harian del pancracio compuesto de la lucha y pujilado; y si Galeno alguna vez dice que restituyó la salud á muchos con el pancracio, ó les conservó en ella, lo verificó á aquellos que se dedicaban solo á esta clase de ejercicios, y aplicados entonces y administrados con gran prudencia y destreza, de modo que de ninguna manera se puede coleccionar que el pancracio tuviese lugar alguno principal en la medicina gimnástica, aunque por el contrario tuvo mucho valimiento en la atlética y tambien en la militar, pues en los juegos y contiendas la vista de los pancraciastas agradaba tanto, y se tenia en tanta estima, que aun los nobles no se desdeñaban de ejercitarse de este modo, cual verificó Frynon jeneral de los atenienses, pancraciasta esclarecido, á quien el Mitileno Pitáco peleando en una gran contienda envolvió en una cuerda oculta bajo el escudo y de este modo

le venció, cual verificó tambien Autólico á quien por su ciencia en el pancracio se le erijó una estatua en el Prytaneo, lugar distinguido de la ciudadela de Atenas. Hay tambien cierta clase de pelea llamada pancracio entre los antiguos, pero solo se peleaba con los animales, como se puede ver en Casiodoro. Igual seguramente al pujilado ó mas bien una especie de este, era aquella pelea que se hacía con los cestos, éstos eran unas planchas de bronce atadas á las manos con correas, las que tenian por medio unos puntos y se rodeaban con ellas las manos y brazos para herirse los que peleaban con los cestos con instrumentos mas graves y pesados; por lo que se manifiesta que estos fueron en algun tanto distintos de los llamados con propiedad pujiles, como que peleaban con solo las manos cerradas entre sí, aunque tambien a los que peleaban de este modo sé que alguna vez se les llamó pujiles, como se halla en Ciceron. Propercio dijo que los cestíforos habian tambien acostumbrado á ejercitarse en los gimnásios, quien manifiesta que las mujeres spartanas se habian ejercitado en las palestras con los cestos diciendo: «ata ri-sueña para el ejercicio del cesto sus brazos con las correas.» El que este ejercicio ó contienda lo usasen mas bien los atletas que los amantes de su salud, se puede conocer facilmente por ser tanto peores las heridas hechas en los cuerpos humanos con los cestos que con los puños, cuanto lo son las que hacen los puños y las manos estendidas, por lo que no es creible que los amantes de su salud apreciaran esta clase de ejercicio, y que los que se esponian á los golpes, llagas, heridas y puñetazos mirasen en esto por su salud, así como por el contrario podemos conocer que los atletas no se deleitaban poco con este ejercicio, ya porque el pueblo gustaba mucho de él, ya porque por voluntad de este mismo pueblo adquirian con esta contienda fama y premios en los anfiteatros y sacrificios. En los cestos sobresalió Amyco, rey de los bebrycios, hijo de Neptuno, muerto por Polux, segun escribe Valerio Flaco diciendo: «la terapnea Sparta vió al rey de Bebrycia Amyco gran pujil tendido en el suelo del gimnasio;» del mismo modo Virgilio dijo, que Entelo y Daréto se habian distinguido en los cestos; y Ovidio que

Broteas y Ammon: así que se deberá conocer que entre el pujilado, pancracio y cestos solo el pancracio se usó con mas frecuencia en la medicina gimnástica, y que los otros dos se usaron pocas veces.

CAPITULO XXVIII.



Efectos medicinales del pujilado, pancracio y cestos.

Aunque parece que el pujilado lleva para sí la menor parte entre los demas ejercicios que miran á la salud, y que es mas bien perteneciente á los atletas que á los hombres cuerdos, con todo, si se contempla con atencion las partes del cuerpo humano que se mueven en semejante ejercicio, hallarémós que no se ejecuta sin fruto alguno; porque tanto los brazos como las manos se les consolidan y afirman á muchos en tales términos, que rompen las piedras y las tablas con los puños con grande asombro de los espectadores, no pudiendo ninguno dudar que los miembros mencionados de los tales son robustos y sanos; por lo que para los que desean fortificar los brazos, manos y dedos sirviéndose de estas partes con vigor, no se halla otro ejercicio mas ap-to que este, y tanto mas, porque aunque el pujilado en lo antiguo siempre se verificaba por los que estaban en pie, sin embargo puede la necesidad obligar á efectuarlo á los echados y sentados, y que se mueven por sí, pero hay gran diferencia de un modo al otro, porque en los que están en pie derecho y que se mueven por sí, reciben la utilidad del ejercicio las partes superiores principalmente, y tambien las inferiores reciben alguna, lo que no acaece en los echados y sentados, cuyos miembros inferiores casi descansan. Daña el pujilado á la cabeza, y me admira que Areteo le recomendase para los vahidos; daña con demasía á los oidos y á los pechos débiles con los golpes y porrazos de los puños, de los que se deben libertar los que tienen los dientes débiles y na-

da seguros. Aristóteles hablando sobre el ejercicio de las manos dijo, que los que las ejercitan sudan mas si las demas partes del cuerpo guardan semejante hábito, porque en tal ejercicio se contiene la respiracion y se frotan las partes inmediatas al corazon, con cuya frotacion crece el calor y se arroja fácilmente fuera el humor por la apertura de los poros. De estos ejercicios creo que trató en Aecio el médico Filagrio cuando encargó para curar el derramamiento nocturno del sémen, que se empleasen los ejercicios hechos con los miembros superiores. Los que se usaban con mas frecuencia por los atletas eran la lucha, pujilado y pancracio: en la gimnástica médica tenian poco uso el pujilado y lucha, pero el pancracio mucho, gloriándose Galeno de haber sanado con este á muchos que padecian enfermedades agudas, por lo que, así como los que peleaban en el pancracio ejercitaban todo el cuerpo como dice Pausamias, del mismo modo debemos creer que usándole con moderacion le proporcionaria robusted en todos sus miembros; mas el ejecutarlo con esfuerzo era solo cargo de los atletas. Contándose por Galeno entre los grandes ejercicios es conforme á razon que aumenta el calor, y por consecuencia que conviene á los de temperamento frio, lo que juzgo entendió Teodoro Prisciano cuando dijo que pueden tal vez curarse los hidrópicos con el mucho trabajo y continuos movimientos de los ejercicios, tomándolo de Hipócrates, quien escribió que el hidrópico debe fatigarse mucho y sudar; lo mismo es posible quiso manifestar Celio Aureliano cuando espresó que los enfermos de estómago se debian ejercitar con un buen maestro en los ejercicios de la palestra para disipar sus flatos y frialdades: todo lo que puede tambien entenderse del pancracio de los volteadores. La especie de pancracio que Galeno comprendió con el nombre de *sotomaquia*, contribuye sobremanera para engruesar los cuerpos. El ejercicio de los cestos sobre los que hallo no hicieron mencion los médicos, no se puede negar que ausilian los brazos. Siendo el ejercicio de los cestos una especie de pujilado, opino que los cestos no tuvieron lugar entre los médicos, ni para la conservacion de la salud, ni en la cura de las enfermedades, ni para

adquirir buen hábito y por lo tanto se debe omitir semejante ejercicio. No quiero pasar en silencio que el pujilado y el ejercicio del cesto se ejecutó algunas veces sin adversario y entonces se llamaba *Squiamaquia* á saber, cuando peleaban contra el aire con los puños y los cestos, juego que ejercitando sin molestia los brazos y manos se debe preferir al que se hace contra el competidor por carecer de los puñetazos y golpes que las mas veces suelen molestar en las peleas de esta especie á uno de los luchadores; por lo que si algunos se recreaban ó estaban acostumbrados á esta clase de ejercicios (pues el mismo Galeno encargaba sobremanera que los hombres se ejercitasen segun su mayor recreo y costumbre) y si deseaban afirmar y fortificar los brazos, hombros y manos podian ejecutarlo con estos sin peligro alguno contra el aire consiguiendo de esta manera sin golpes, ni heridas graves la utilidad apetecida.

CAPITULO. XXIX.

De la carrera.

Entre las demas cosas que la naturaleza ha concedido á los animales para la conservacion de la vida conocerán sin dificultad ser la principal la carrera los que quieran considerar sus cualidades, pues las demas que miran á aquel objeto, ó no nacen al instante, ó no pueden estorbar enteramente que los cuerpos sean heridos por los agresores, pero la carrera se concede casi á todos desde el principio de su nacimiento, y por ella se puede huir de todas las asechanzas y conseguir no recibir lesion alguna, siendo con mas razon lastimoso que el hombre pase mucho tiempo sin ejercitarse en correr, y si el mismo á quien segun Galeno y Aristóles se concedieron las piernas en la figura que tienen por la naturaleza con el fin de andar y correr, no enmendara esta falta fácilmente con el cuidado de los padres bajo cuyo dominio se halla cuando

nace, pues él solo conoce mejor que todos los demas animales que los dones de la naturaleza sirven no solo para conservar la vida, sino para pasarla con mas placer y salud, como podemos conocer por la carrera la que habiéndosele concedido tan solo para conservar la vida, con todo no se desdeña en usarla por gloria, placer, ó por adquirir la salud. ¿Quién ignora que nuestros antepasados entre otros ejercicios, como dice Plutarco, usaron tambien de la carrera en los espectáculos, en los ejercicios militares y en los que se celebraban para adquirir buen hábito del cuerpo? Ninguno dejará de conocer que para esta no habia sitio determinado en los gimnásios, porque este ejercicio se podia hacer en las calles comunes de los mismos gimnásios, cuando no se ocupaban con otros ejercicios y si hemos de dar crédito á Luciano tambien se tenia en un lugar cubierto de arena. Los peridrómidas se sabe que no se construyeron para las carreras, aunque el nombre lo dá á entender, sino para los paseos. Los atletas que acudian á los juegos y certámenes jímnicos apreciaban á las vèces tanto la facultad de correr, que segun refiere Plinio cuidaban de quemarse el bazo unos á otros, para no impedir la volocidad en la carrera. Pausanias dice que los primeros inventores sin que se halle otros mas antiguos de estas clases de contiendas de la carrera y de la lucha fueron los Eléos, que Endymion propuso á sus hijos en Olympia tal contienda, y que Adriano restableció la costumbre de correr interrumpida por los nemiacos é istmios. Por lo que podemos conocer que los nobles y siervos en lo antiguo habian contendido en las carreras, y tanto mas, cuánto que Lampridio dice que Alejandro Severo nunca quiso en su compañía corredor si no era siervo, porque el noble no debia correr sino en las contiendas sagradas. Los lacedemonios y el Cynico Diógenes consideraron la carrera como inútil para los que habian de ser soldados, lo que comprobó Galeno en su libro á Trasíbulo; sin embargo juzgo por verdadero que no hablaron de todos los siervos, ni de todas las peleas, sino solamente de las plebeyas á las que no acudian los nobles destinados tan solo á las contiendas sagradas, ni los libertos principalmente de los emperadores á quienes

muchos historiadores refieren se les concedió particulares privilegios. Aristóteles al decir que entre los cretenses los siervos no habian sido admitidos á las contiendas parece dá á entender que en otras naciones se les permitió la asistencia. Por otra parte Platon encargó la carrera en los ejercicios militares tanto, que quiso se ejercitasen en ella no solos los varones y jóvenes, sino las doncellas, niños, ancianos y mujeres, ya desnudos, ya armados no solo en el stadio, sino en el dólico, diaulo y esipio, por lo que con razon disputó Plutarco si en la guerra y contiendas ocupó el primer lugar la lucha, el pujilado, ó la carrera. Vejecio siguiendo el parecer de Platon dijo que los jóvenes que se dedican á la milicia se deben principalmente acostumbrar á la carrera, para acometer al enemigo con mayor brio, para ocupar cuando llegue el caso con prontitud los lugares ventajosos y apoderarse de ellos antes que los enemigos, para hacer las descubiertas con lijereza y volverse, y para dar alcance con mas facilidad á los enemigos en su huida. Salustio refiere que el gran Pompeyo se ejercitaba con los ágiles en el salto, con los lijeros en la carrera, con los robustos en la barra y que de otro modo jamas se podria haber comparado con Sertorio, sino se hubieran preparado él y sus soldados con semejantes ejercicios. De aquí se infiere que la carrera fué de grande interés en la gimnástica militar y que comprendió cuatro clases principales, del stadio atlético, del dólico, del diáulico y del armato, en que Pausanias escribe que Calicrates habia vencido dos veces, por lo que se llamaron *stadodromos*, *dolicodromos*, *diaulodromos*, *oplitrodromos*, los que se ejercitaban así. ¿Quién no vé con facilidad que Aristóteles y Galeno concedieron una parte no pequeña á la carrera entre los ejercicios que contribuyen á la salud y á adquirir buen hábito? Séneca entre los ejercicios del cuerpo de que se debia cuidar juzgó obtenia el primer lugar la carrera, aunque no veo en cierto modo que quiso dar á entender en la carta 83 cuando dijo: «hizo la *hiera* lo que sucedia pocas veces á los »corredores:» porque si, como juzga el docto Mureto entendemos por *hiera* la línea en medio del stadio, no comprendo porque dijo que los corredores la hacian pocas veces. An-

tilo formó de esta tres clases una delante de los corredores, otra á la espalda y la tercera en el centro, aunque tambien Galeno refiere el dólico y diaulo de los que manifesta que el uno entre los griegos significaba una carrera continuada largo tiempo cuyo espacio la mayor parte de los autores juzgaron era un stadio doble, el otro casi todos convienen que fué una carrera en la que corrian y recorrian una vez el estadio. Asi pues el stadio era una corrida de un solo stadio, el dólico dos stadios en una carrera, el diaulo un stadio mismo pero recorrido; de modo que se puede creer que el ámbito del perystilio que Vitruvio llamó diaulo por su medida de dos stadios sirvió para esta carrera por lo que aparece falso lo que se lee en Suidas; «que los *estadodromos* tenian en »la carrera una medida mayor que los *dolicodromos*. » La carrera tuvo varias clases tomadas de la variedad de los lugares pues si corrian fuera de los gimnásios, ó lo verificaban por lugares llanos, ó escabrosos, ó iguales, ó desiguales, ó por los campos, ó por los montes segun lo exigian la necesidad y comodidad. No se debe estrañar ninguno de que los amantes de su salud corriesen tambien fuera de los gimnásios, por cuanto que no pudiendo tener todas las partes á propósito para cada uno de los ejercicios estos establecimientos, se veian á las veces los hombres obligados segun la salud lo ecsijia á salir fuera de ellos, corriendo como en los gimnásios unas veces vestidos, otras desnudos sobre lo que Aristóteles dice: que los que corren desnudos se vuelven de mejor color que los vestidos, asi como los que habitan al aire libre le tienen mejor que los que viven en lugares malos y solitarios.

CAPITULO XXX.



De los efectos medicinales de la carrera.

Asi como hemos manifestado que el pujilado ejercicio particular de las manos tuvo poco uso entre los médicos, así

tambien decimos que la carrera en la que casi solo se ejercitan los pies, es de grande utilidad y por lo tanto muy recomendada por los médicos y gimnastas. No podemos negar que adelgaza los cuerpos y disminuye los jugos lo que aseguraron con palabras terminantes Hipócrates y Galeno segun opinion de los gimnastas y médicos. Hay muchas diferencias en el ejercicio de la carrera, porque unas veces se puede hacer con velocidad y vehemencia, y otras con mas moderacion y comodidad, por esta razon es necesario varien sus efectos, así como hay diversos modos de correr ya en derechura, ya oblicuamente, ya hácia adelante, ya hácia atrás, ya al rededor, ya con los cuerpos vestidos, ya desnudos, ya por caminos llanos y ya por desiguales ó montuosos. Hipócrates y Galeno dijeron que cualquiera carrera daña á los calenturientos y este último manifestó, hablando de las vehementes que ninguno curó los enfermos con ellas y en el libro del juego de la pequeña pelota las desechó como nada saludables, porque alterando mas de lo justo todo el hábito del cuerpo nada tienen de ejercicios varoniles. De este modo de correr trató Antylo cuando llamó ejercicio la carrera vehemente, de otro modo hubiera seguido una opinion opuesta á la de Galeno. Es pues mas bien dañosa que útil á la salud la carrera vehemente, y si proporciona algun bien es el de la disminucion de la carne y el de aminorar escesivamente su crasitud lo que comprobó Celio Aureliano; aprovecha tambien á los cuerpos húmedos y con ella se disipan los humores segun opinion de Hipócrates; aprovecha mucho en algunas enfermedades del bazo en tales términos, que refiere Aecio Amideno que él habia conocido algunos que se habian librado de toda afeccion con solo las carreras y paseos. Se lee en Plutarco que el orcomenio Laomedonte usó por mandato de los médicos de largas carreras para corregir el vicio del bazo y así fatigado su cuerpo se habia ejercitado en las contiendas sagradas y se habia librado de los mejores dolico드로μος. Daña en particular á aquellos que bajo cualquier concepto padecen de la cabeza, por lo que Aristóteles indagando por qué si la carrera es veloz, la que se cree hace bajar abajo los escrementos todos, causa tanto en los hombres co-

mo en los animales que se duelan de la cabeza, dice que sucede, porque el movimiento veloz conteniendo la respiracion y aumentando las fuerzas calienta la cabeza é hincha sobremanera las venas haciéndolas predipuestas al calor y al frio y encojiendo hácia arriba á las que hay en el pecho, por lo cual es necesario enferme la parte superior del cuerpo, y con razon dijo Teodoro Prisciano que la carrera vehemente se debia prohibir á todos los epilépticos. La carrera moderada y cómoda calienta los cuerpos, robustece las acciones naturales y mueve el apetito, conviene para curar los catarros y flusiones pues retira estas á otra parte, por lo tanto la recomendó para los vahidos Areteo y con este Celso para las lepras, quien encarga la carrera (pero no dada en el polvo) á los que padecen de una tos seca y retencion en la respiracion, en las úlceras de las glándulas internas y en aquella enfermedad que los griegos llaman *quinicon spasmon*, pues aunque parece que al principio se escitan las flusiones, despues se contienen y por esto afirma aprovecha á los isquiáticos, los que al principio de la carrera apenas pueden mover las piernas, pero á poco tiempo corren tanto que parece han sanado enteramente del mal. Conforta el estómago, libra al vientre de flatos y frialdades y con razon Celio Aureliano es de parecer se debe aplicar para curar los cólicos y Aecio para los hidrónicos, resuelve los tumores del bazo y con razon dijo Teodoro Prisciano que la carrera era remedio para estos males y Antilo que en las enfermedades de riñones y polluciones las habia empleado como un socorro reservado y que aprovecha á los que padecen de las entrañas, á los que comieron hongos y fueron picados de los escorpiones, cuya opinion no se puede seguir en todas las enfermedades de los riñones, porque si hay ó ha habido llaga, Rufo Efesio juzgó acarrea no pequeño daño. Ademas todos convienen en que ayuda mucho á los pies y piernas como agentes particulares del movimiento. Acarreando tantas ventajas se puede emplear pero no sin algunas incomodidades anejas á todos los remedios. Aristóteles probó que es trabajosa cuando comparando al que corre con el que pasea se esfuerza en persuadir que aquel trabaja mas porque elevado y pendiente sostiene

ne sobre sí todo el cuerpo, mas este como el apoyado en la pared se sostiene en alguna parte, por lo que dice acaece que caemos mas pronto corriendo que paseando. Segun el mismo autor la carrera atempera la carne sin que aumente su nutricion pues una parte baja á lo hondo y la otra enteramente debilitada por el calor natural se convierte en espíritu, este ejercicio no produce daño alguno notable pero si la cabeza y el torax no estan firmes, si la orina es muy encendida acarrea varias enfermedades. Casio Jatrososista, quien dice Plinio ejerció la medicina en Roma por el tiempo de Cornelio Celso con gran fama, indagando en sus problemas médicos la causa por la cual los que se mueven si antes padecian de pesadez de cabeza se sienten aliviados despues del ejercicio y los que corren, aunque antes no padeciesen de la cabeza despues de la carrera padecen de ella, dice que proviene de que los que se mueven con moderacion los humores bajando á lo profundo se mantienen allí, y en los que corren aunque los humores bajen, al punto suben como se vé sucede con la pelota arrojándola contra el suelo, la que si con suavidad se hecha, en él permanece, pero si con violencia, al momento salta. Se lee en Galeno sobre el torax que la respiracion de los que corren se vuelve anhelante y asmática y á las veces se les rompe algun vaso en el pulmon ó pecho, lo que no tan solo acaece á los predipuestos á esta afeccion, sino á todos los que corran con vehemencia. Plautino dice que Acantio por haber corrido velozmente en Carino se le rompieron de resultas de la carrera las venas del pulmon y ya escupia sangre. Aristóteles dijo que los que corren con moderacion respiran con mas libertad lo que efectia su movimiento proporcionado. Paulo ordenó que se debian abstener de correr los que padecen de las ingles ó de quebraduras. Que se aumenta con la carrera el ardor de la orina los hombres lo atestiguan y los ciervos, quienes se estimulan en tales términos que si no mean son cojidos fácilmente por los cazadores sagaces, que los persiguen sin dejarles orinar. Cornelio Celso y Rufo Efesio dijeron que daña á los enfermos del hígado y de los riñones. Todo lo manifestado por mí anteriormente entiéndase de la carrera recta en derechura sobre la que no se debe omitir lo que Aristóte-

les escribió, á saber; que les atacan grandes convulsiones á los que corren con velocidad, cuando alguno se pone por medio. Esta misma llamada larga por Hipócrates segun su parecer calienta y dilata la carne si se ejecuta poco á poco, mas torna los cuerpos mas perezosos y gruesos; á los que comen mucho les proporciona grandes utilidades. La carrera moderada hácia atras segun Antilo es útil y provechosa para los ojos, tendones, estomágo, riñones y cabeza, á la que no carga. La circular segun Hipócrates no disminuye la carne mas la aténua y dilata principalmente el vientre y los que tienen una imaginacion viva adquieren humedad, razon por la que la recomienda para aquellos que en sus ensueños ven horribles visiones, á saber á los que les amenaza alguna desgracia: daña sobremanera la cabeza y segun Teofrasto acarrea muchos vahidos, es perjudicial al torax y á las piernas, por lo que debe desecharse. Las carreras por las cuestas arriba son muy trabajosas y opuestas al torax y á las piernas, igualmente las de por los montes; las de por cuestas abajo afectan con vehemencia la cabeza, quebrantan las entrañas y desconciertan las ancas débiles, las de por los llanos producen los efectos ya manifestados. Los que corren vestidos escitando mas el sudor humedecen y calientan la carne, por lo que Celio Aureliano ordenó que cuando nos acometen dolores de cabeza corramos vestidos, y Teodoro Prisciano dijo que el correr con vestidos de lana aprovecha á los asmáticos, sin embargo vuelve los cuerpos mas descoloridos. Hipócrates la aprobó en aquellos que ven entre sueños que desaparecen las estrellas lo que indica que la secreccion que se hace es húmeda y flemática y que cae en la circunferencia esterna. Las carreras con los cuerpos desnudos asi como producen grandes sudores, así tambien atraen los humores con abundancia por los vapores internos y abrasan mas los cuerpos, por lo cual Aristóteles juzga por mejor el sudor producido por correr desnudos aunque sea menor, que el que proviene de correr vestidos, comprobándolo con aquellos que por correr en el estío desnudos se vuelven de mejor color que los que lo verifican vestidos. La carrera en jeneral Hipócrates opinó se debia usar mas en invierno que en verano y Oribasio tanto en

el rigor del verano como del invierno. Nada mas resta que pertenezca á poner fin á este capítulo sobre la carrera.

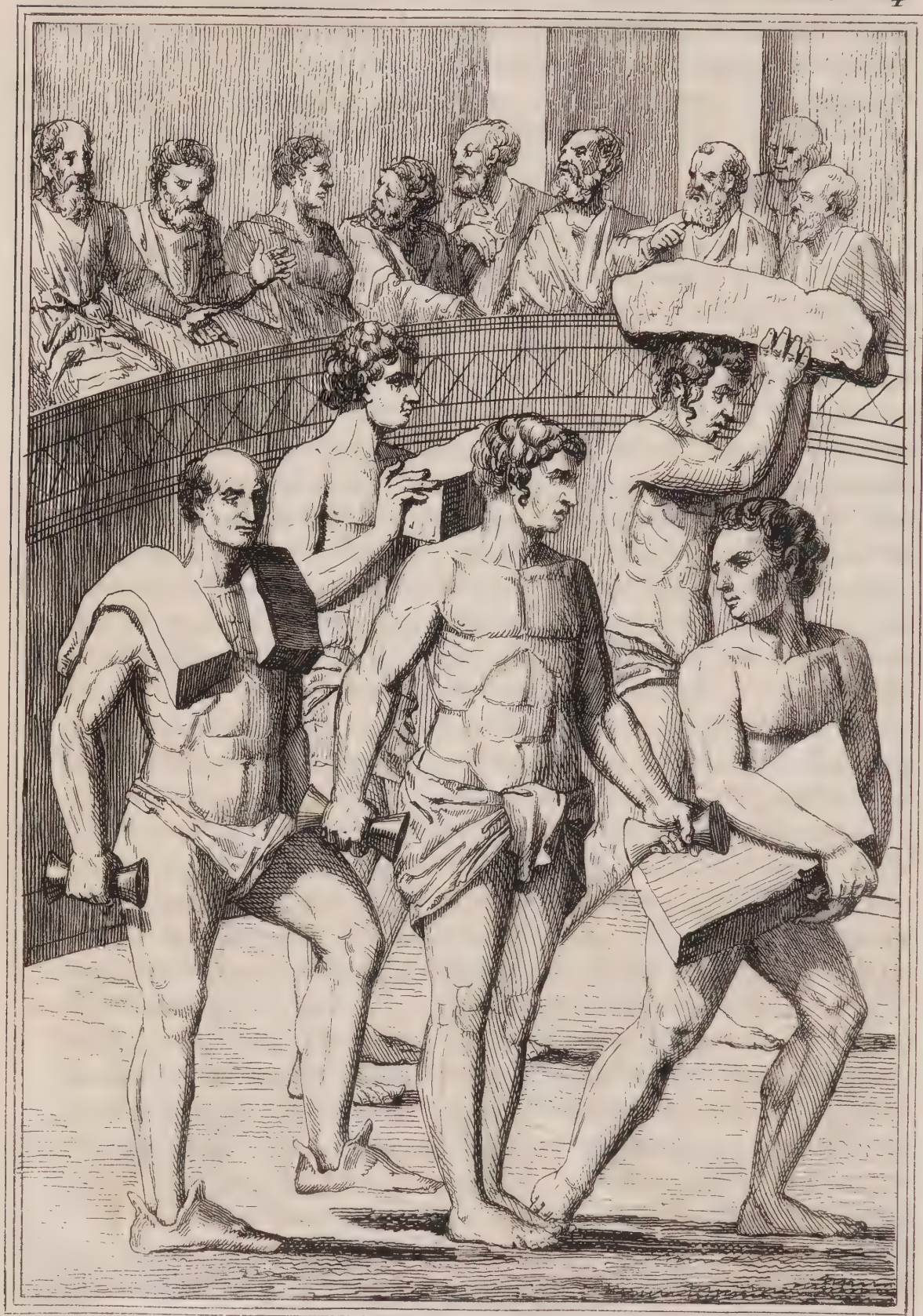
CAPITULO XXXI.

Del salto.

El salto que los gimnastas griegos llaman *alma* se asemeja no poco á la carrera como que asi como la carrera es un salto continuado, asi este es una carrera entrecortada. Ninguno duda que el salto de que hablamos se diferencia de la saltatoria antes mencionada, pues esta segun Platon, Galeno y otros autores tiene por fin el danzar y aquel el saltar. El ver que Platon no hace mencion entre los demas de este ejercicio, me moveria á creer que ningun uso, ó al menos necesario tuvo en la gimnasia militar, pero el solo testimonio de Vejecio no despreciable en este asunto me obliga á variar de opinion al considerar que dice: «Que los jóvenes que se dedican á la milicia deben ejercitarse principalmente en el salto, para poder pasar los fosos ó salvar alguna altura que les sirva de obstáculo y vencer las dificultades que se les opongan de esta especie.» Que el salto tuvo cabida en la gimnasia atlética, ademas de que los intérpretes de Pindaro le concedieron la primacia entre los juegos que se celebraban en la palestra diciendo, el salto, disco, lucha, tiros y carrera, lo manifiesta Aristóteles quien dijo que los atletas agarrando con las dos manos los hálteres daban mayor salto que sin ellos, lo que comprobó Téofrasto. Galeno afirmó que la gimnasia médica no careció del salto pues le contó muchas veces entre los ejercicios de la palestra y Antilo segun Oribasio fué el que con mas cuidado que todos demostró que el salto era un ejercicio idóneo para la salud y qué era, cuando dijo que el danzar y saltar se diferencian mucho entre sí, pues *pedan* ó *exilire* es un movimiento semejante á la carrera en el que el cuerpo permanece en el mismo lugar do-

blando y encojiendo las rodillas y el salto ó *alma* es un movimiento casi continuo á lo alto, ó al medio, ó á la meta, hecho sin leyes ciertas, distinguiéndose este de aquel en que el baile se vale de reglas, números, é imitaciones. Las especies de saltos juzgo que las entendió bien Séneca cuando recomendó el salto para ejercitar el cuerpo, ya el que eleva el cuerpo ó le impele á lo largo, ó el que se llamaba *saliario* ó el fulonio. En otro tiempo las mujeres lacedemonias danzaban doblando las rodillas y dando saltos hasta darse con los carcañales en las nalgas, ya con una pierna, ya con la otra, ó con las dos á un tiempo. Estas mujeres fueron despues representadas en estátuas de bronce por el estatuario Calimaco llamado *Cacirotecum*, segun dice Plinio, por su grande esmero. Lo que propiamente se llama salto segun Antilo se usó de dos modos en los gimnásios, uno cuando los saltarines se elevaban ellos mismos con las manos vacías, sobre lo que Aristóteles dijo era difícil y trabajoso hacer un movimiento continuo de saltar, trayendo por prueba los caballos á quienes suelen refrenar los jinetes y no dejarles andar, los que moviéndose lijeramente se lastiman y cansan, el otro cuando tomaban para saltar contrapesos en las manos para afirmarse en ellos, contrapesos que aunque Aristóteles y Teofrasto llamaron *alteras*, no obstante la voz *alteras* es otra clase de ejercicio. Debo manifestar el error de Cornario que ignorando esto juzgó reprehensible á Budeo porque dijo que los que peleaban á saltar se sirvieron de los *hálteres* pues aunque se perdone á aquel lo que dice de la diversidad de *halterum* y *halcterum* con todo Aristóteles y Teofrasto dicen (lo que el niega) que los quinquetercios y otros saltaban mejor teniendo en la mano una piedra ó los hálteres que sin nada, lo que confirma Temistio, por lo que quizá no se debe leer en Galeno y Artemidoro *alcteres* y *alcteria* sino *alteres* y *alteria* puesto que me ha sucedido no encontrar en otro autor usada la voz *alcteres*. De qué modo se ejecutaba este salto tanto por los atletas como por otros creo que era dando á las veces saltos continuados por lugares llanos y entonces tenían su límite llamado *Batera* desde donde comenzaban, su medida llamada *Cánona* y su término á donde llegar, lla-





Saltadores.

mado *scamma* ó mas bien *scammena* como se vé en el antiguo Glosario y el llegar á él era digno de grande alabanza y el pasar, mayor; aunque tambiense que *scamma* y *scammena* habian significado aquellos montones y términos que se designaban á los contendientes, al modo que hoy dia á los jugadores y combatientes se les ponen maromas y palos que no es permitido tocar, ni traspasar, de donde se aplicó á los que pasan la meta el adajo de *saltar sobre la scammena*; unas veces saltaban de abajo á arriba otras de arriba abajo contándose por mas difícil el saltar desde abajo á arriba, habiendo manifestado Aristóteles y Teofrasto que es mas trabajoso el subir que el bajar. No solo encuentro que usaron el tener contrapesos en las manos los que saltaban, sino que tambien á las veces llevaban grandes pesos sobre la cabeza, otras sobre los hombros y algunas en los pies, como se puede ver por la lámina antigua en que se representan perfectamente los saltadores, la que me proporcionó Ligorio. Si estos pesos servian solo para aumentar el ejercicio creo así acaecia en los que se ejercitaban por causa de su salud, pero otros juzgo los usaban para adquirir mayor gloria, pues sin duda se concedian mayores premios y distinciones á los que cargados con mas peso daban saltos mas largos á lo alto ó á lo largo. Habia tambien quienes saltaban sobre pellejos llenos de vino y untados de aceite entre los que se juzgaban vencedores aquellos que se conducian con mas destreza para no resbalar ni caer en tierra y estos llevaban por premio de la victoria el pellejo lleno de vino, pero los que daban con las nalgas en el suelo no sin gran placer movian la risa de los espectadores. Se dice que esto se verificaba en lo antiguo en los juegos dedicados á Baco que llamaban *aseolia* en los que andaban saltando á modo de las cabras por pellejos inflados. Aristófanes dijo: «salta á la inclemencia sobre el pellejo:» y Eubulo en la interpretacion de Aristófanes: «colocad en medio un pellejo, saltad sobre él y reiros de los que caigan en »tierra:» y Virjilio «alegres entre los convites saltan con »lizeza por los pellejos untados en los frondosos prados.»



No se debe ignorar lo que dijo Julio Polux á saber que se llamó entre los antiguos *aseoliazein* la accion de aquellos que saltaban con un pie en tierra y el otro en el aire.

CAPITULO XXXII.

Efectos medicinales del salto.

Galeno juzgó se debía colocar el salto entre los ejercicios que requieren vigor y velocidad, y principalmente el que se ejecuta sin descanso, por lo que es patente que aumenta el calor natural y sirve para la coción de los alimentos y de los humores, aunque despues de dado se daña la cabeza y pecho, porque aquella se conmueve con semejantes ejercicios, y este se contrae con las inclinaciones y dobleces de la espalda, y con las comprensiones se rompen las venas del pecho y del pulmon, como Galeno refiere acaeciò algunas veces. Es efecto del salto el hacer abortar fácilmente á las mujeres, y no solo lo comprueban en todas partes Hipócrates y los autores mas antiguos, sino que tambien nos lo enseña la naturaleza

misma madre de todas las cosas, y la mejor maestra como Galeno advierte, fortificando en todos los países á las cabras y demas especies de animales saltadores, para que no se rompan facilmente cuando salten los ligamentos del feto, fortificacion que no habiendo concedido á ninguna mujer, juzgo fué para que conociesen los hombres que las mujeres deben huir de saltar cuando están embarazadas. Hay muchas especies de saltos de las que Oribasio segun Antilo nombró dos á saber la *exilicion* y *salto* propiamente así llamado, acerca de la *exilicion* que en cierto modo se asemeja á la carrera fué de esta opinion, que se aplica en los grandes dolores de cabeza, que cuando carece de grandes inflecciones, ausilia al torax este ejercicio, que hace bajar los humores que hay en las partes superiores, que aprovecha en la debilidad de las piernas á los que no se alimentan de carnes, á los estúpidos y temblones; juzgo que Suetonio trató de esta cuando escribió que Augusto acostumbró á pasear dando saltos recorriendo grandes espacios como si así desechara la debilidad del muslo, caderas y pierna izquierda y las piedras de la vejiga de que se veia afectado. Sobre el *salto* propiamente así llamado dijo que precipita abajo los humores, pero que dañando demasiado al torax la violencia del movimiento é inflecciones, no convenia en los males de esta parte, aunque predispone mejor al cuerpo para el movimiento y demas operaciones, si el salto se dá hasta las nalgas cual acostumbraban las mujeres de Lacedemonia despeja segun Antilo en particular la cabeza y despejándola, la seca; de este habló Aretio cuando alabó el salto en el inveterado dolor de cabeza y en los vahidos, hace venir los mónstruos á las mujeres y espeler los fetos bastante agarrados segun manifestó Hipócrates, arroja tambien con su sacudimiento las secundinas, y vuelve á su lugar el utero contrahido, escita las almorranas, y compele las piedras de los riñones á la vejiga; daña no obstante sobremanera las rodillas por las inflecciones continuas y demasiado violentas. Los saltos á lo alto, al paso que ayudan los muslos dañan al pecho, los que se dan hácia abajo limpian la cabeza de las superfluidades las que se precipitan á las partes bajas, fortifican las piernas, pero conmueven

con vehemencia todas las entrañas y por esto los que padecen hernias ú otras quebraduras ó tienen las venas de las piernas hinchadas deben segun opinion de Paulo evitar estos ejercicios, como igualmente los gotosos, los que padecen de humores en los pies por cualquier motivo, ó tienen tumores en ellos. Estos son los efectos del salto el que cuando es necesario la purga ó sangria y no hay posibilidad de aplicarla ó por la edad del paciente, ó por cualquier otra causa, se pueden suplir por medio del salto estos inconvenientes y Galeno manifestó que espele los humores supérfluos, aunque despues he visto en varios autores médicos y principalmente en Rufo Efesio que este mismo salto daña á los que padecen flujos ú orinan sangre, á los que son débiles ó cálidos de riñones y padecen ó han tenido úlceras en ellos; tambien Aecio manifestó que á las veces á los sanos de riñones se les rompián las venas dando un gran salto. Todo lo que se debe entender del salto dado simplemente. Los que saltan teniendo en las manos piedras, plomos ó cualquier otra cosa se diferencian como decian Aristóteles y Teofrasto de los otros que tenían las manos vacías, en que estos proporcionaban á los brazos mas trabajo, pues ciertamente como que se abaten los brazos no teniendo nada en las manos en que apoyarse y teniendo algo en estas no sobreviene á aquellos ninguna convulsion.

CAPITULO XXXIII.



Del disco y del tiro ó espulsion en jeneral.

No solo Galeno afirma que la espulsion del disco tuvo un lugar no despreciable entre los ejercicios de los gimnásios y antes lo dijo Propercio, sino que tambien Vitrubio lo dió á entender. Era el ejercicio del disco en lo antiguo uno de los que yo no tengo averiguado si se comprenderia entre los que pertenecian á la carrera militar, á no ser que Platon haya



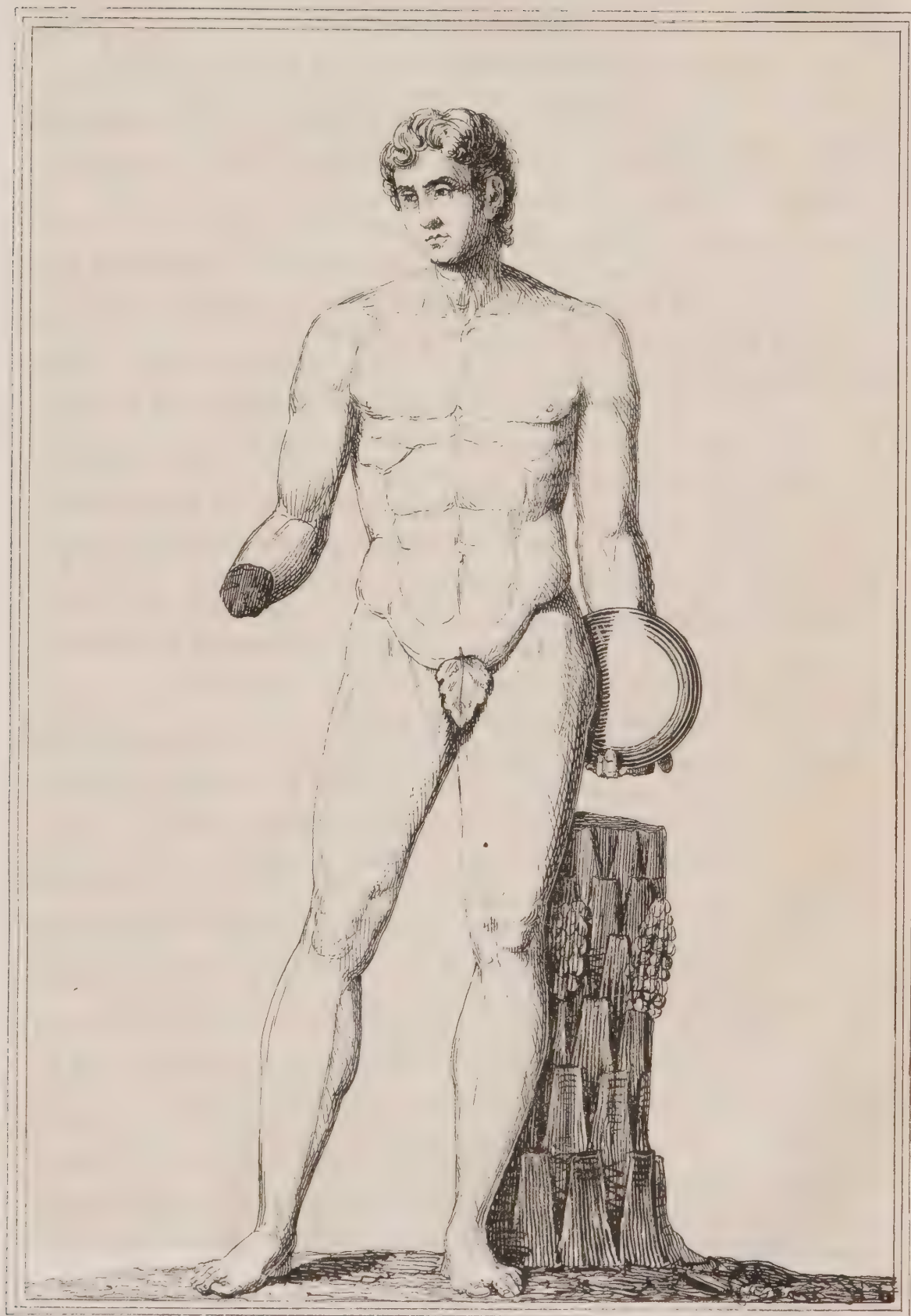
La Cueva Madrid

Juego del disco.

querido comprender la espulsion del disco entre las varias que recomienda con empeño para los que habian de ser buenos soldados , como manifestó Homero cuando Aquiles airado con Agamenon separó de la pelea á sus Mirmidones , y para que no se entorpeciesen los ejercitó en la ribera del mar con las espulsiones de discos y dardos, como juegos propios de los soldados, para proporcionarles agilidad. El dictámen de todos los autores puede patentizar que los atletas se habian ejercitado y peleado en las contiendas públicas con el disco, al que unánimemente cuentan estos entre sus propios ejercicios; ademas lo comprueba la lámina que ponemos , como tambien el incluirle Galeno, Aecio , Paulo y Avicenna entre los ejercicios que convienen para la salud y para proporcionar buen hábito al cuerpo. Antes de pasar adelante juzgo conveniente advertir que el disco tuvo varias significaciones entre los autores , pues Suidas atestigua que fue un instrumento redondo que á las veces era tan pesado que apenas podia levantarlo un hombre solo , como el mismo San Jerónimo dijo le acaeció á él; de esto ciertamente juzgo habló Solon en Luciano donde pregunta á Anacarsis sino habia visto en el suelo de el gimnasio cierto globo de bronce parecido á un pequeño escudo sin correa ni cinturon para agarrarle, por lo que era difícil de levantar, que algunos acostumbraron á echarle por el aire. Encuentro que tambien tuvo la figura del sol y por esto Alejandro, ya sea afrodisiense, ya Traliano lo que creo mas, llamó disco al cuerpo del sol. Igualmente se llamó disco el plato redondo en que se servian los manjares en las mesas , por lo que se les dió el nombre de *discóforos* á los que se destinaba para conducir la comida: así leemos que se presentó en un disco á la bailarina Herodias la cabeza de San Juan Bautista. Hallo que segun Eustatio, intérprete de Homero , se puede creer que el disco fue una piedra pesada que tiraban los que se ejercitaban y que cuando era de hierro llamaban *massa* ó barra. Marcial dijo: «retiraos lejos muchachos cuando los espartanos voltean los relucientes y pesados discos , porque os pueden dar alguna vez.» Otros, á los que yo sigo, creyeron que el disco habia sido cierta plancha de tres ó cuatro dedos de grueso y de

larga poco mas de un pie, unas veces de piedra y otras de hierro (el docto Ligorio afirmó que él habia visto uno de bronce puesto en el sepulcro del atleta Marco Mannio Filopatro, en la via Salaria) cuya parte mayor de la circunferencia fue plana, para que no se rompiese al caer de lo alto, como parecido á una lenteja, el que arrojaban al aire aunque de distinto modo que los dardos, pues en la espulsion de estos abrian los brazos y los impulsaban, y en la de aquellos llevando la mano al pecho y moviéndola hácia adentro y hácia á fuera le echaban al aire como volteándole, lo que manifestó Propercio diciendo: «el disco impeliendo rueda ahora en el aire.» El que el disco tenia la figura de una lenteja ademas de que Dioscórides le llama así, lo comprueba la estatua del discóbolo que se conserva hoy dia en la casa de Juan Bautista Victorio, en cuya mano se puede ver la figura del disco manifestada por mí. Si Guljelmo Coulo hubiera examinado con detencion esta figura del disco, jamas se hubiera atrevido á asegurar que el disco fué una pelota agujereada por el medio, á no ser que este buen hombre entendiese por pelota en latin cualquier cosa redonda. San Cipriano en el libro de los espectáculos llama al disco círculo de bronce, y en las monedas del emperador Marco Aurelio halladas en Apolonia Ilírica se representa el juego del disco, en las que se vé que fue una plancha ovalada y agujereada en el centro. No se debe omitir que en la emision del disco se observaron, como manifiesta el intérprete de Pindaro, ciertas reglas, y que los que al arrojarle erraban eran burlados y solian causar daño á los espectadores, lo que sucedió á Febo quien dicen dió muerte á Jacinto con un disco.

Aunque podemos conocer que bajo el nombre jeneral de *tiro* se pueden comprender segun Platon todas las espulsiones de piedras, dardos, ó cosa semejante, no obstante se vé que en el diálogo 8.^o de las leyes las subdividió en dos especies principales llamando á la una *toxica* á la otra *acontisma* en las que segun Galeno fueron los principales Apolo y Esculapio; nosotros siguiendo á casi todos los latinos llamaremos á la primera tiro de lanza ó saetas y á la otra espul-



Jugador del Disco.

sion de dardos. Encuentro que las lanzas se arrojaron de tres modos principalmente, ya con solo las correas sobre lo que Silio dice: la lanza se ayuda de la correa, ya con arcos, y ya con ballestas en las que colocaban las saetas delgadas y punzantes y despues las disparaban los llamados toxotas ó toxutas de donde dijo el médico Paulo Ejineta se llamó *toxicon* el veneno con que los bárbaros untaban sus saetas para herir de muerte. La espulsion de los dardos no solo se ejecutaba sin correa, arcos, ó ballesta, sino que tambien eran mas grandes las saetas, mas gruesas las varas y á las veces ecsijian palos muy pesados. Los lanceros solo movian los brazos, mas los *acontizontes* ó tiradores volvian los brazos para la espulsion y los estendian hácia atras, doblando y conmoviendo ademas la espalda y las partes exteriores de los muslos, á pie firme, como en nuestros dias practican los tiradores del palo, ó barra: tanto unos como otros necesitaban no pequeñas fuerzas, por lo que Hipócrates dijo que muchos scitas no habian podido dedicarse al arco, ni á disparar dardos por la debilidad de sus hombros y tambien manifestó que la postura del brazo es distinta para el tiro de la onda y para el pujilado. Los que se ejercitaban tenian sus límites y blancos á que cada uno procuraba unas veces llegar y otras traspasar para adquirir la victoria segun pactaban. No quiero omitir que la ballesta fué una máquina con que segun Vejecio se disparaban las piedras y saetas, y el que Vitrubio dijo que los antiguos habian acostumbrado á arrojar las saetas con las catapultas y escorpiones, sobre lo que no incumbe á mi propósito tratar, pues los tiros de lanzas y dardos de que yo trato son aquellos ejercicios que como suyos propios abraza la *gymnasia*. Qué uso tuvieron en la medicina *gymnástica* los tiros de las saetas y dardos (aunque se halla escrito poco sobre esto en los autores) no obstante podemos conocerlo por cuanto los antiguos, segun Galeno, tuvieron por dioses de la medicina y tiros de dardos y saetas á los mismos dioses Apolo y Esculapio. Platon atestigua que el uso de estas espulsiones tanto con arcos, quanto sin ellos tuvo su principal lugar en la *gymnasia* militar, quien encargó que las mujeres y los hombres que habian de disponerse para la guerra se ejercitasen

en ellas, lo que sabia habian practicado antes las mujeres scitas, las que escribió Hipócrates aprendieron á manejar tanto á pie como á caballo el arco y á disparar las flechas. Homero manifestó que los Myrmidones soldados de Aquiles cuando no estaban en guerra se ejercitaban en las espulsiones por no olvidar la pericia militar. Vejecio en sus libros militares patentizó cuanta instruccion proporciona el tiro de saetas y dardos y cuanta fortaleza comunica á los débiles. Que la atlética no careció de estos ejercicios lo corrobora su mismo autor Hércules, quien docto en tirar con la saeta traspasó á grande distancia al centauro Neso y á una cierva veloz como el aire, segun Séneca y otros refieren. No solo comprueba esto mismo aquella diversidad y multitud de fieras á las que los atletas daban muerte en los espectáculos y juegos públicos, unas veces con saetas y otras con distintas armas, sino que ademas ejercitaron los tiros los sujetos mas nobles y distinguidos y aun los mismos emperadores, entre quienes se cuentan dos, á saber, el uno Commodo hijo del emperador Marco y de Faustina, hija de Pío y de otra Faustina, y el segundo Domiciano de quien Tranquilo dice, que habia traspasado muchas veces en el monte Albano cien fieras de varias especies á presencia de muchos; refiriendo Herodiano del primero que con cien golpes derribó en tierra otras tantas fieras y que tuvo una mano tan segura que daba con el dardo y la saeta á donde ponía el ojo. Es pues patente que el ejercicio del tiro tuvo lugar en las gimnàsias militar, atlética y médica, para el que se usaron dos instrumentos el arco y las saetas, que unos dicen usó el primero Scytes hijo de Júpiter y otros Perses hijo de Perses. Ya he declarado que las saetas eran de varias especies, unas delgadas y puntiagudas que se disparaban con los arcos y ballestas que juzgo fueron de plomo sobre lo que Pacubio dijo en Paulo: «graniza y cae una niebla de saetas, plomo, y »piedras» y Aristóteles manifestó que las saetas en el aire se encendian y que el plomo abrasado que tenian se derretia; otras mas fuertes llamadas por los latinos dardos y por los griegos *acontias* de que hizo Plinio inventor á Etolo hijo de Marte y otras aun mas gruesas y pesadas que los nuestros llaman palos, ó barras.

CAPITULO XXXIV.

De los efectos medicinales del Disco y espulsion en jeneral.

Aunque hallo que entre los célebres autores de medicina no se hace casi mencion alguna y por esto quizá se debian omitir en este lugar los efectos del disco, sin embargo, puesto que Galeno dijo que el tiro del disco se ejecutó entre los antiguos y se usó en los gimnásios ocupando no el último lugar entre los ejercicios vehementes, y en atencion á que aun hoy dia sirve en muchas naciones para ejercitar los cuerpos, no he querido omitirlos. Este ejercicio no faltando á las reglas jenerales calienta en proporcion y por lo tanto á los de temperamento frio conviene perfectamente, y á los que se les prohiben los ejercicios veloces, fortifica con moderacion á los débiles y enfermizos de los miembros inferiores. Ecsijiéndose grandes y vehementes esfuerzos para arrojar á gran distancia el disco, resulta que las articulaciones se consolidan mas con la vehemencia del movimiento y actividad de los músculos y se limpian de las inmundicias, habiendo dicho Galeno que si alguna vez la purga ó sangria eran necesarias y no se podian aplicar por alguna razon, se supliesen con el ejercicio del disco que proporciona los mismos efectos que estas; es apropósito este ejercicio para confortar los brazos, riñones y finalmente toda la espalda, partes que con él se ajitan mas que todas; Aretéo le recomendó en los vahidos. Los que padecen de los riñones ó del torax deben evitarle sobremanera, porque volviéndoles mas cálidos y flacos adquieren una debilidad increíble, y no pocas veces se les rompen algunas venas, como Galeno atestiguó. Los que en el dia de hoy se ejercitan tirando los largos ladrillos ó barras reciben los mismos efectos que los que producian en otro tiempo los tiros de los discos. Finalmente asi como la espul-

sion se diferencia poco de la accion de tirar el disco, asi tambien se debe creer obtiene los mismos efectos de utilidad y daño, por lo que poco queda que decir sobre este ejercicio. No quiero que pase ignorado que no sin causa alguna los antiguos invocaron como dioses del arte de tirar las saetas á Esculapio y á Apolo ambos autores de la medicina, y maestros de la salud, sin duda persuadidos de que este ejercicio proporciona un recurso particular para su conservacion y para facilitar un buen hábito. Habiendo muchas especies de este ejercicio tomadas unas de la variedad de dardos ó saetas, y otras de la diversidad de arcos ó *ballestas* con que se disparaban, juzgo que todas poseian las mismas virtudes, debiendo advertir que los que se ejercitan en tirar la *barra* pongan gran cuidado, porque muchas veces se rompe el peritóneo y los intestinos bajan al escróto, manifestando la experiencia que con semejante ejercicio se forman las hernias; exigiéndose para este una fuerza grande y retencion de la respiracion, creo que es perjudicial á los que tienen un pecho estenuado y débil. Tampoco se debe ignorar que Marco Tulio dijo, que Filoctetes padeciendo unos dolores insufribles alargó la vida cazando con saetas, lo que seria efecto del ejercicio mismo, ó del deleite á él consiguiente, ó de entrambas cosas, lo que me parece mas probable.

CAPITULO XXXV.



Del ejercicio de los halteres.

Semejante al disco era el ejercicio de los halteres que Galeno escribió se solia tener en la palestra. Antilo manifiesta que estos instrumentos eran distintos de los halteres arriba mencionados de que se servian los saltadores cojiéndolos en las manos para saltar mejor, cuando en Oribasio dice en el capítulo del tiro de los halteres. «Hay diferencia en los halteres, porque ó se tiran con las manos estendidas y á las veces



Lit. Museo Brit.

Jugadores de halteres.

«dobladadas, ó se tienen en la palma de la mano en donde están
 «quietos, ó tienen un pequeño movimiento; los que se ejercita-
 «ban, se acometían como los pujiles y se golpeaban, y á las
 «veces se volvían con vehemencia según lo permitían sus es-
 «paldas.» De las cuales palabras se deja ver fácilmente, que
 aunque estos halteres podían ser pesos de la misma hechura
 y materia que los de los saltadores, se diferenciaban no obs-
 tante de ellos en que no se tenían solamente en las manos co-
 mo los saltadores ejecutaban, sino que se tiraban de varios
 modos en la forma que en nuestros días usan muchos que se
 ejercitan tirando piedras, la barra ó plomos con las manos y
 brazos estendidos y arqueados sobre la cabeza, acerca de lo
 cual habló Aretéo autor no menos célebre, verídico y anti-
 guo, recomendando para la cura del dolor de cabeza el ejer-
 cicio de los halteres. Para su mayor inteligencia se ponen
 aquí las figuras de los halteres en una lámina que me facilitó
 Pirro Ligorio copiada de las lápidas antiguas, y con el
 fin de que alguno no se equivoque en los nombres, quiero
 advertir que no hay poca diferencia entre *halteres* y *halte-
 ra* pues *halteres* significa los pesos que acostumbraban los
 saltadores á cojer con las manos y el ejercicio manifestado ya,
 y el *haltera* fué cierto jénero de Orquéstica ó danza usada
 entre los Sicyonios, según Ateneo, y cuyo nombre apropiaron
 los Itacenses á un baile que no se hubiera conocido sin
 el trabajo y fatiga de Ulises. Cuales por fin fueron estos *hal-
 teres* no hallo otra cosa mas que lo que dijo Pausanias á sa-
 ber: «estos halteres tienen la figura de un círculo ovalado y
 »no son enteramente redondos en medio. Se construyeron de
 »una figura tal, que se pudiesen meter los dedos como por el
 »asa de un escudo:» parece sigue otra opinion Celio Aurelia-
 no médico metódico no despreciable entre los latinos cuando
 dijo, que convenia se diese á los gotosos cera para que la
 ablandasen con los dedos, ó los manojos de cera ó de made-
 ra que los paléstricos llaman *halteras* para que los mue-
 van mas y mas según convenga y teniendo algun plomo
 para que los efectos sean mayores, de cuyas palabras se deja
 conocer que los halteres fueron ciertas masas ó manojos de
 varias materias, unas de pesada y otras de lijera, de tal gran-

dor que se cojiesen con las manos, los que me parece que no solo se cojian, sino que tambien tenian cuerdas al rededor y para echarlos las soltaban como hacen hoy dia muchos que juegan arrojando las rodajas, tejos, ó cosas semejantes. Se ignora que Platon nombre los *halteres* entre los demas ejercicios aptos para adquirir la pericia militar, yo juzgo sin embargo, que cuando dice sobre los ejercicios propios de las mujeres, que debian ejercitarse en tirar cosas pesadas, no manifestó otra cosa mas, que debian pelear entre sí tirando piedras con las manos ó con la honda, porque los halteres algunas veces eran piedras que ya se ha manifestado que los jugadores solian tirarlas con las manos, siendo creible que Platon hubiese querido dar á entender bajo la espresion tirando piedras, los halteres, por ser cierto que la honda fué diversa de los halteres y que era una cuerda que se cojia con la mano por los dos extremos, en el uno tenia una lazada, en el otro no y en el centro era mas ancha en donde se colocaba la piedra, la que para espeler daban vueltas con la cuerda los honderos y soltando la una punta la arrojaban con violencia, modo de tirar que usaron por dos razones los fenicios, á quienes Plinio hace inventores de la honda, la una para no lastimarse las manos con la aspereza de la piedra, la otra para despedirla á mas distancia y con mayor fuerza, por lo que juzgo que David quiso servirse de la honda para derribar en tierra al gigante Goliath, conociendo que contra un gigante tan fuerte era necesaria una fuerza mayor que la de las armas. Esta clase de pelea se usa aun en las islas balears tanto, que las madres no dan á sus hijos otro alimento que las carnes de las aves que cojen heridas de la honda, por lo que Virjilio llama á la honda con el sobrenombre de balear cuando dijo: «dispara los golpes de la honda balear:» y Ovidio «no de otro modo se enciende, que el plomo arrojando con la honda balear se inflama en el aire.» Finalmente qué uso tuvo este ejercicio en la gimnasia militar facilmente lo puede ver el que quiera en los comentarios de Vejecio.

CAPITULO XXXVI.

Efectos medicinales de los halteres.

Ademas de Antylo, Galeno comprobó que el ejercicio de los halteres era fuerte y vehemente cuando manifestó que en cojer y tirar semejantes pesos se esfuerzan mucho todos los músculos y nervios, por lo que calienta bastante el cuerpo y principalmente la espalda, la que trabaja mucho, ademas hace tomar carnes, Galeno dijo que ejercita en particular las partes superiores del cuerpo, por lo que antes de este Aretéo aprobó su uso en el inveterado dolor de cabeza, el que se desvanece lentamente, en las enfermedades celiacas y en los vahidos. Oribasio segun Antilo escribió se aplicaba para ejercitar los hombros para la cura de los estómagos débiles y delicados, en los que se aceda la comida y se dijere con trabajo. Celio Aureliano le recomendó para los gotosos artéticos. Galeno aconsejó entre otros remedios á un sujeto que padecia dolores cruelísimos no tan solo él sino las mujeres con quienes efectuaba el cóito, que se ejercitasen con los halteres; á quien siguiendo despues Alejandro Traliano recomendó este ejercicio en la cura del priapismo, advirtiéndole que servia no solo para desvanecer y disminuir el semen, sino tambien para retraer el jugo á otras partes y disipar los flatos. Galeno aprobó este ejercicio en la cura de las llagas de las piernas, si no lo estorba otra causa, porque con él se impide que bajen los humores á las partes inferiores llagadas, tambien fué de opinion que cuando no lo permita la edad y voluntad del enfermo y sean necesarias la purga ó sangria se pueden suplir por este ejercicio. Ciertamente que ninguno afirma que los halteres sean útiles á la cabeza, ó al torax, pues la primera se conmueve demasiado y con desigualdad y las venas del segundo corren peligro de romperse por la gran fuerza que emplean los brazos, lo que considerando

Marcial antepuso á estos halteres la accion de cabar, que Galeno dijo era tambien un ejercicio y trabajo, con estas palabras. «¿Por qué se han de fatigar los morcillos de los brazos »vigorosos con los halteres? mejor se ejercitan cabando las »viñas.» Habiéndolos dividido en tres clases, la primera proporciona lo ya manifestado, la segunda manifiesta Antylo tiene la facultad peculiar de afirmar las piernas, los nervios, y disminuir los humores y la tercera de ayudar y ablandar el espinazo, pero atacan los humores á la cabeza. Creo deber añadir una sola cosa á todo esto y es, que aunque en este tiempo no se usan los halteres de la figura que usaron los antiguos descrita por Pausamias, se sustituyen por las barras de yerro y de plomo, ó con piedras redondas. No contribuyendo nada para variar sus efectos su hechura, no dejan de producir los mismos efectos en nosotros que en ellos, tanto mas, cuanto que no se ejercitan de distinto modo los que tiran entre nosotros piedras ó barras moviendo y meneando los brazos, espaldas y todas las partes superiores, que lo hacian los antiguos jugadores de los halteres, de modo que todos los efectos manifestados por mí y producidos por los halteres son extensivos y deben esperarse de nuestros ejercicios.



LIBRO SEGUNDO

DEL ARTE JIMNASTICO

DE JERONIMO MERCURIAL.

CAPITULO PRIMERO.

Sobre la razon del presente libro.

He referido en el libro anterior con la claridad posible muchas clases de ejercicios usados por los antiguos, mas aun restan muchas quizá no menos dignas de saberse que aquellas, de las cuales aunque la mayor parte no se ejecutaban en los gimnásios, ni pertenecian á la saltatoria, ni á la paléstrica, en que dividimos toda la gimnasia, sin embargo hemos creido oportuno tratar de todas ellas, porque aunque no merezcan el nombre de ejercicios gimnásticos con propiedad, le merecen hablando comunmente, y por tanto en manera alguna deben escluirse de la gimnasia, antes mas bien todos los médicos confiesan contribuyen á proporcionar al cuerpo buen hábito y perfecta salud. Siendo nuestro intento principal el tratar de todos los ejercicios corporales que se encaminan á este fin y habiendo manifestado que á la gimnasia toca el considerar cada uno en particular, seria fuera de orden y de nuestro propósito dejar de manifestar uno solo. No debe atribuírsenos á defecto que siendo nuestro propósito tratar

solo de la gimnasia médica hayamos dicho mucho de la atlética y militar y que aun lo hagamos, puesto que en un principio nuestro primero y principal intento fué el hablar de la médica, mas despues por tres razones hemos sido impulsados á hacerlo de las demas; ya para que conociéndose las condiciones de la atlética y militar se entendiese mejor la naturaleza de la médica; ya para que por nuestras distinciones se pudiese percibir mejor y con mas facilidad sin quedar duda alguna á nuestros lectores lo que confusamente de todas en jeneral y de cada una en particular escribieron los autores tanto griegos como latinos; y ya porque los mismos ejercicios usaron los atletas, los militares y los amantes de su salud. Si solo hubiéramos tratado de la gimnasia médica necesariamente se habia de seguir, ó el que los lectores creyesen que esta solo ecsistió, ó por lo menos que de ella obtuvieron su principio y forma las demas. pues ninguno medianamente instruido en las bellas artes dejará de conocer cuántos errores se cometen en la intelijencia de los autores, ademas si le place á alguno cotejar lo que hemos escrito y escribiremos de la gimnasia médica con lo que se ha dicho sobre las otras dos, conocerá á la verdad que se ha tratado sobre estas como por incidencia y por lo tanto no dejará de conocer que hemos tenido por objeto principal el declarar la gimnasia en cuanto concierne á la medicina y no otra alguna, pues es tal que aunque parece solo tiene cuidado del cuerpo, no obstante atiende á los ejercicios de este y del ánimo, como Platon decia, en tales términos, que no permite que el cuerpo se irrite por su robusted y obesidad, antes mas bien es domado, castigado y sujeto por los movimientos del ánimo, lo que no ejecuta la atlética y y por lo tanto segun Galeno la condenaron y desterraron todas las repúblicas bien gobernadas, de modo que por esta razon se nos debe dispensar el que nos hemos estendido mas de lo que á alguno parecerá justo sobre ella, lo que hemos verificado para que patentizando su naturaleza y ejercicios se pudiese conocer la maldad de las costumbres y vida de los atletas, y conocida, aborrecerla y evitarla.

CAPITULO II.

Del paseo.

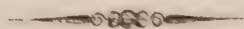
De cuanta utilidad sirva el paseo para conservar la vida de los hombres lo manifiesta con bastante claridad la misma naturaleza, la que con singular y maravilloso artificio nos dió los pies, no con otro fin sino el de que anduviésemos y pudiésemos andando ejecutar todas las acciones naturales, lo que habiendo advertido aquel salteador de caminos que moraba cerca de Coracisio en Panfilia (Setalia) para que los que caian en sus manos no anduviesen mas y pudiesen hacer las demas obligaciones de la vida enteramente, les cortaba segun refiere Galeno los pies, ejemplo de crueldad horrible y memorable. Ninguno puede dejar de conocer que habiéndonos Dios concedido el paseo como una cosa necesaria y en particular ventajosa y cómoda, debemos con todo interés ejecutarle, y tanto mas cuanto que si hay algunos ejercicios del cuerpo que aprovechen mas para la conservacion de la salud, para auynentar la debilidad producida por la enfermedad, para proporcionar un buen hábito á aquel, y que tengan mas frecuente uso entre todos los hombres y paises, son ciertamente los paseos, á los que no solo los médicos hicieron formar una parte principal de la gimnasia, sino que tambien todos los antiguos les apreciaron tanto, que entre todos los lugares construidos en los gimnásios y fuera de ellos para los demas ejercicios en ningunos pusieron mas interés que en los destinados á los paseos, edificando sitios á propósito para pasear en todo tiempo. Cualquiera puede conocer (aunque omita citar otros autores fidedignos) por los escritos de Vitruvio, quanto esmero pusieron en la construccion de los edificios para pasear, yo sé de positivo que antes y despues del tiempo de Vitruvio se edificaron suntuosos edificios para los paseos, todos los que comprendo en tres clases, porque ó

eran *pórticos*, ó *lugares á la inclemencia*, ó *subterráneos*. Los *pórticos* se fabricaban unidos á los teatros, á los templos, ó á las casas de los sujetos distinguidos y Galeno dice que delante de los baños los habia tambien y á las veces se edificaban solos y en edificios separados, de los que ecsistieron muchísimos en otro tiempo en Roma, cuyas ruinas causan aun hoy dia admiracion á los que las ven, como acaece con el pompeyano del que dijo Ovidio: paseas despacio bajo el pórtico pompeyano, y Marcial, (por qué no paseas despacio á la sombra del pórtico pompeyano) de cuyas palabras se deja conocer que el pórtico pompeyano se construyó para los paseos asi como otros muchos y varios, segun dice Ciceron. Quanto placer recibieron nuestros antepasados en pasear por aquellos lugares á la *inclemencia*, ya sembrados de árboles, ya sin ellos, ademas de comprobarlo Vitruvio, quien enseñó extensamente cómo se debian construir en los jímnasios, lo manifiestan los *xystos* y principalmente el de la Academia de los atenienses que Plinio dice estaba plantado de hermosos y corpulentos plátanos y á cuya semejanza juzgo que Alejandro Severo hizo formar los bosques en sus termas y en las públicas. Es creible que tambien se eligieron para pasear *lugares subterráneos* que por esto Hejesipo y Petronio les llamaron *sepulcrales*, pues pudo acaecer que en el tiempo que se aumentó el lujo usasen entre otras comodidades el pasear por estos parajes para evitar los calores del estío, á no creer mas bien que el *portico subterráneo* se hizo rodeado por todas partes de paredes, construido en tal disposicion que no pudiesen dañar á los paseantes los vientos y demas variaciones de este, cual se vé hoy en Roma en el jardin del Vaticano, y cual es fatible fueron los que vieron Ligorio y Paulo Cecilio. Todos los que se paseaban lo verificaban por causa de la salud, de modo que indispensablemente se verian obligados á observar las variaciones de la atmósfera y á efectuarlo en lugares que no pudiesen acarrearlos daño en ella. Plinio dice que Sótrato natural de Gnido famosísimo arquitecto fué el primero que construyó un *paseo colgante* en su patria. Debemos creer que los atletas jamas contendieron paseando, ni en los juegos, ni en

los anfiteatros, ni en las sagradas peleas, y aun cuando el lugar de los gimnásios en que los atletas se ejercitaban estaba prócsimo al destinado para los paseos, que Jenofonte y Vitruvio llamaron xysto, no debemos inferir de aquí que los atletas acostumbrasen á ejercitarse paseando, sino que otros se paseaban en los xystos y los atletas tenian sus ejercicios en otro lugar distinto, á no ser que se quiera decir que tambien estos se paseaban despues de sus vigorosos ejercicios, pero este paseo se llamó entre los médicos *apoterapia* y no propiamente ejercicio. Igualmente los dedicados á la milicia seria creible que se cuidaron poco del paseo, al ver que Platon no hace de él mencion, ni parece puede servir en la guerra, si Vejecio no hubiera manifestado servía de mucho para los que habian de ser soldados diciendo: «para que ejercitados »con asiduidad aprendan á marchar con lijereza é igualdad.» y por esto permaneció la costumbre antigua y se ordenó en las constituciones de Augusto y de Adriano que un dia en el mes se instruyesen en pasear tanto los soldados de á pie, como los de caballería y que no solo por los llanos sino en las cuestas y lugares escabrosos se les obligase á subir y bajar, para que no les acaeciesen ningunas desgracias en las peleas, que pudieran haber evitado, si antes lo hubieran aprendido con el continuo ejercicio como buenos soldados. Tuvo este ejercicio mucha variedad en sus clases dimanada ya de su naturaleza, ya del lugar, ya del objeto: por su naturaleza ciertamente definiendo Galeno que el paseo se compone del movimiento y quietud de las piernas, este movimiento y por consiguiente el paseo ó era *grande* ó *pequeño*, ó *lijero*, ó *tardo*, ó *vehemente*, ó *remiso*; por el lugar varían tambien los paseos pues unas veces se daban en *la ciudad* y en *los gimnásios*; otras *fuera de la ciudad* como segun Platon ejecutaban Fedro, Pródico y segun Jenofonte Yscómaco, quien cuando seguia á pie á su criado que conducía el caballo del diestro por el campo decia se ejercitaba mejor que si paseara en el xysto, otras por *sitios llanos*, otras por *escabrosos*, y otras por *arenosos*, los que malamente encargaban á los paralíticos Asclepiades, Erasístrato y Temison, otras por *desiguales*, otras por *iguales*, otras por

largas, otras por *cortos*, de todos los que trató Aristóteles. Del objeto tomaban su variedad los paseos cuando se empleaban como auxiliares para la salud, buen hábito, ó recreo del cuerpo, pues despues de los mas fuertes ejercicios para no pasar al instante á un estado de quietud daban despacio cortos paseos, así como despues de las medicinas y vomitivos y á toda esta clase de ejercicios se llamaban *apoterpéuticos*, aunque tambien los gimnastas usaron á las veces de la *apoterapia* en medio de sus trabajos, principalmente en los que se llamaron ejercicios vehementes, lo que Galeno juzgó digno de alabanza. En Varron se encuentra segun Nonio que algunos por escitarse á la sed usaron del paseo y en la ley Menia estaba escrito; «me ejercitaba paseando para que «la garganta en la comida sintiese el estímulo de la sed.»

CAPITULO III.



De los efectos medicinales de los paseos.

Si hay alguna clase de ejercicio que deban ejecutar y conocer mejor los amantes de su salud, que hagan con mas frecuencia que las demas y se use en todo tiempo por todos los hombres, seguramente ninguno negará ser la de los paseos, pues no hay muchacho, jóven, ó viejo, que no crea que es el paseo no solo el mejor sino el único ejercicio, sin embargo se encuentran pocos que, ya por la razon, ya por su frecuente uso hayan advertido á qué partes del cuerpo aprovecha y daña, de lo que juzgo por causal, ya sus variedades, ya el mismo abandono de los hombres que se portaron con pereza y negligencia en cosas semejantes y en otras muchas antiguas, por lo cual yo espero llenar este vacio refiriendo las principales clases de paseos y los efectos buenos ó malos que produce cada una, pero antes se deben considerar dos cosas; la primera que se hallan muchas veces ordenado por los autores médicos griegos y latinos á un tiempo mismo los

paseos y ejercicios, como si aquellos fuesen distintos de estos y no ejercicios, cuyas opiniones quiero que se entiendan que cuando hacen esta diferencia quieren manifestar bajo el nombre de ejercicios los que propiamente se llaman así y que los paseos merecen el nombre de ejercicios hablando comunmente, pero no con propiedad; la segunda es que Galeno y sus secuaces distinguieron dos especies principales de paseos, una llamada *apoterpéutica* por los médicos, que se acostumbraba á usar despues de las fatigas de los otros ejercicios, sobre la que no es de nuestro propósito tratar mucho; la otra llamada simplemente paseo del que se servian los antepasados en las enfermedades como de un socorro ó para restablecer la salud perdida, ó para conservarla, ó para aumentarla, del que nosotros podemos usar y al que se dirigirá nuestro tratado, (y sobre el que Galeno no formó distincion alguna como hizo de los demas ejercicios) siendo imposible comprender en una sola todas sus distinciones teniendo tantas y tan diferentes. Los paseos se dividen, ya por el movimiento mismo, del que por decirlo así reciben su esencia, ya por el lugar en que se ejecutan, y ya por el tiempo. Por su movimiento unos son *lijeros*, otros *tardos*, otros *vehementes*, otros *remisos*, otros *muchos*, otros *pocos*, otros *medianos*, otros *largos y derechos*, otros *cortos y con vueltas* y estos, ó *apoyándose en toda la planta de los pies*, ó *en la punta de los dedos*, ó *en los talones*. Por el lugar unos se dan en los *montes*, otros en los *caminos llanos*, y estos últimos por *superficies mas ó menos ásperas*, ó *en el pórtico*, ó *á la intemperancia*, ó *al Sol*. Por el tiempo unos se dan en *invierno*, otros en *el estío*, otros por la *mañana*, otros por la *tarde*, otros *antes de comer*, y otros *despues*. Estas son las varias clases de paseos que hay, segun los autores, comprobados por la esperiencia, de los que algunos pueden ser apoterpéuticos como fueron entre los antiguos, pero no se debe ignorar que conviene su uso despues de practicar los otros ejercicios fuertes, ó despues de las purgas causadas por las medicinas, ó de las destilaciones y unturas de los ojos y despues de los grandes vómitos; pues este jénero de paseos conviene para recrear el ánimo mudar el espíritu y ponerle en orden, disolver la crasitud,

facilitar la respiracion, limpiar el torax , fortalecer los sentidos, confortar el vientre y lo que mas es, disipa y desvanece el cansancio introducido, que conmovia todos los sentidos; sobre esto trató Hipócrates cuando dijo que los paseos despues de los ejercicios limpian y atenuan los humores del cuerpo, y que no permiten que se resuelva la carne sino que la purifican. El paseo *mediano* estuvo mas en uso entre todos los paseos simples, del que se debe entender habló Marco Tulio, cuando consultando á Tiron sobre su salud, le dijo que esta requeria cinco cosas á saber *la dijestion de la comida, paseos alegres, moderacion, recreo y facil evacuacion del vientre*. Llamo paseo *mediano* al que no le falta ni sobra cosa alguna entre las diferencias enunciadas aunque sea largo y veloz como segun Antilo manifestó debia ser el paseo, el que fué de opinion aprovecha para los enfermos de cabeza, de la garganta, ojos y torax cuando no se espulta sangre. Sobre este habló Séneca cuando dice que para remedio de la destilacion que padecia empleaba el paseo y Celio Aureliano le recomendó para curar la locura y asma: es tambien muy útil para los que padecen de humedad y dolores de estómago y en los que se agrian y corrompen los alimentos, para los que padecen de itericia le usó Arquijenes, es conveniente para las mujeres á quienes se contienen los ménstruos, se detiene el vientre, sobrenadan las comidas y se retiene la orina, no aprovecha poco en las enfermedades de los músculos y finalmente á todos aquellos en quienes es necesario hacer descender de los miembros superiores á los inferiores algun humor ó espeler el que ya ha bajado. Semejante paseo daña á todos los calenturientos pues segun Galeno aumenta el calor y por consecuencia las calenturas, daña á los gotosos, á los que evacuan en sus deposiciones ú orinan sangre, ó padecen polucciones. El paseo *veloz* aumenta el calórico sobremanera, por lo que Celio Aureliano juzgó se debia emplear en las curas de los cólicos, en los que se necesita el calor y en la polysarquia. Los paseos *tardos* producen casi los mismos efectos que los *apoterpéuticos*, por lo que son apropósito para los ancianos, débiles, y convalecientes, para los que les sirve de deleite pasear despues de comer y para los que hace

poco que se levantaron de dormir, ó se quieren disponer para mayores ejercicios, ó se duelen de alguna parte. Creo que estos son los que recomendaron Hipócrates, Avicenna y Hall y que se diesen despues de comer para hacer descender la comida al bajo vientre en donde se hace mas pronto la coccion y que Galeno encarga para restablecer los cuerpos enjutos. Celio Aureliano manda que el que padece de la cabeza se ejercite paseando, primero poco á poco, despues con mas fuerza y vigor con las piernas estendidas, recomendando el mismo á los gotosos el paseo leve, por hacer, sin perjudicar á la cabeza, descender los humores de las partes altas á las bajas, disipándoles, aminorándoles y calentando lentamente todo el cuerpo, por cuyos efectos dijo Galeno que servia para los que padecen quartanas, cuando no ataca la irritacion y cuando es menos molesto que el estar en pie. Cornelio Celso atestiguó que este paseo aprovecha en la dificultad de la respiracion é igualmente en el *fuego de San Anton*, enfermedad que los griegos llaman *Erpeta* y Scribonio *Zona* ó *faja*, paseo que con Celso aconsejó Celio se usase para la elefancia. El paseo *vehemente* ó *demasiado* ayuda en los frios y por esto Celso le usó para espeler el temblor del cuerpo, aumenta la respiracion, desvanece el flato, pero trastorna las cabezas débiles, por lo que es reprehensible Praxágoras que mandaba á los epilépticos muchos y vehementes paseos; daña á los de pies débiles y predipuestos á la gota, pues Galeno dice que no pocas veces resultan de los demasiados paseos la gota y dolores ceáticos, asi como por el contrario Celso y Celio manifestaron que el paseo *remiso sobre la suave paja ó suelo llano* convenia á los gotosos, reumáticos, y que padecen úlceras internas: deben, segun Traliano, los que padecen de gota y de las articulaciones moverse antes de comer paseándose sin fatigarse, pero despues no deben pasear, porque el cansancio les es dañoso á causa de aumentar el calórico é inflamar las articulaciones mas de lo justo y de atraer hácia estas los humores de las estremidades, aumentándose la enfermedad con los paseos y ocasionándose los flujos. El *mucho* paseo segun Antylo aprovecha á los que padecen de la cabeza y del torax, á los que no nutren

las partes internas de su cuerpo, y á los que en los ejercicios necesitan un movimiento vehemente; aprovecha el *poco* paseo á aquellos que no se bañan despues de los ejercicios, á los que necesitan pasear despues de comer para que el alimento baje al hondo del estómago y á los que sienten pesadez en el cuerpo. El paseo *largo y recto* causa menos incomodidad que el corto y aprovecha á la cabeza, de modo que no sin razon Celio y Cornelio Celso juzgaron se debia usar para los gotosos, aunque enjuga y deseca las humedades y por esto es reprehensible Temison que aconsejaba andar el espacio de doce estadios á los que padecian de atrofia. El paseo *largo y ajitado* aprovecha mucho para contener el hipo segun opinion de Aecio, asi como el corto segun Aristóteles fatiga mas, pues asi como su trabajo compuesto de la quietud y variacion del movimiento en las dobleces y vueltas de las piernas cansa mas, asi tambien estas dobleces y vueltas continuas desvanecen la cabeza y por lo tanto el mismo Celio con razon le reprueba para los gotosos: por la misma razon justamente se debe desechar el paseo *circular*, pues causa vértigos de cabeza y males de ojos. El médico antiquísimo Casio en el libro de sus problemas escrito en griego indagando la razon porque los movimientos hechos por caminos derechos no causan vahidos y solo sí los que se hacen al rededor dice, que sucede porque el movimiento recto no ocasiona vértigos ni impide la circulacion de los humores, pero los circulares si, siendo la causa el fuerte choque del aire, y el que ademas conmueven las materias interior y esteriormente, pero cuando estos paseos son dados al rededor causan un movimiento vertijinoso á la cabeza, porque asi como todos los itericiados sienten amargos sabores por fuera y á los que padecen cataratas todos los colores se les hacen rojos, del mismo modo en los movimientos circulares cargando los humores en las pupilas de los ojos parece que todo lo que les rodea se mueve al rededor y de aquí proviene la propension á los vahidos. Los paseos que se dan *apoyándose en los talones con las piernas extendidas* convienen segun Antilo escribió, para los enfermos de cabeza, para los de torax húmedo, para los que padecen convulsio-

nes de vientre, para las supresiones de las evacuaciones, para los que no reciben jugo del alimento en las partes inferiores y para todos aquellos, á quienes los humores se suben á los miembros superiores. Los paseos que se dan *apoyándose en las puntas de los dedos* se ha observado son útiles particularmente para los legañosos y para los de vientre estreñado. Los que se dan *estribando en toda la planta de los pies* comprendiéndose siempre bajo alguna de las diferencias dichas es, conforme á razon obtienen los mismos efectos que aquellos. Esto es lo que hay que saber acerca de los paseos por lo tocante á su mismo movimiento. Entre las diferencias de los paseos respecto al *lugar* se cuentan los que se hacen *en los montes ó subiendo ó bajando* si se hacen *subiendo* fatigan mucho todo el cuerpo, pues por dicho de Galeno todos los miembros se elevan con tal movimiento y se sostienen, como se sostiene una carga por los instrumentos que primeramente la mueven. Aristóteles dice que los paseos *cuesta arriba* aunque sus movimientos sean tardos escitan mas el sudor que los de *cuesta abajo* y ajitan la respiracion, pues es lo natural á todo cuerpo pesado bajar á buscar su centro y es contra la naturaleza el subir, así que el calor que arrastra nuestro cuerpo no trabaja nada por las *cuestas abajo*, pero *cuestas arriba* se esfuerza el cuerpo oprimido del peso y con este movimiento se calienta mas, escita el sudor y ajita la respiracion, contribuyendo las dobleces del cuerpo a que se contenga la accion recíproca de la respiracion, razon por la que segun Antylo semejante paseo aprovecha al torax que tiene poca fuerza para respirar y principalmente es útil antes de comer y alguna vez suple á los mayores ejercicios. Se lee que Demóstenes paseaba cuesta arriba y que al subir pronunciaba sus oraciones para acostumbrarse así al esfuerzo de la respiracion tan necesario á los oradores en la pronunciacion. Este ejercicio es muy opuesto á los que tienen débiles las rodillas, porque como dice Aristóteles cuando subimos impulsamos hácia arriba el cuerpo y escitamos las inflecciones de las rodillas, ademas, estas mismas que por la naturaleza se hallan en disposicion de doblarse hácia adelante como faltando á las leyes de esta parece se doblan hácia atrás,

y por esto trabajan y se resienten mas. El paseo *cuesta abajo* atrae mas que otro los humores de la cabeza á los pies pero daña á los de múslos débiles, pues por parecer del mismo Aristóteles en este movimiento trabajan contra lo natural y como que sostienen el peso de todo el cuerpo fatigándose por lo tanto con vehemencia. Los paseos ya *subiendo* ya *bajando* son recomendados por Cornelio Celso porque todo el cuerpo se mueve con cierta variedad á no ser que este cuerpo sea muy débil. Los que se tienen en los caminos *llanos é iguales* segun Aristóteles á causa de la uniformidad de sus movimientos cansan mas al cuerpo y por la semejanza de la naturaleza que tienen estos movimientos ponen fin mas pronto á su trabajo, y son mas útiles que los que se dan en los caminos desiguales para entonar el cuerpo y la respiracion: los de por desiguales no solo fatigan menos sino que son útiles á aquellos que se cansan al momento paseando, lo que dió á entender Antylo cuando escribió que los paseos que se dan en los caminos causan menor incomodidad que los que se tienen en los lugares destinados para pasear. Esto mismo manifestó Acumeno cuando dá la preferencia á los paseos por los caminos sobre los que se tienen en las carreteras ó calles y no entendió otra cosa Yscómaco en Jenofonte cuando prefirió al paseo en el xysto el que daba en el campo siguiéndole el criado con el caballo del diestro, no obstante se deben distinguir entre estos si se ejecutan en los *prados*, en lugares *ásperos* ó *arenosos*, porque si en los *prados*, son sin duda suaves y no ofenden los sentidos, ni los conmueven, pero cargan la cabeza ya por los olores aromáticos, y ya por la humedad que despiden estos sitios, si por lugares asperos tambien la cargan, y si por arenosos (principalmente cuando la arena es mucha lo que es un ejercicio muy grande) tienen gran virtud para afirmar y fortalecer todo el cuerpo, por lo que padeciendo Augusto del múslo, de la cadera y pierna izquierda hasta el caso de cojear, fortalecia estas partes con este ejercicio. Yo creo que se debe entender asi á Suetonio donde dice que los arenales y cañaverales sirvieron para remedios; los primeros ya para desecar las flucsiones, ya para fortalecer los múslos, los segundos para impedir y contener

la cojera, habiendo Caton enseñado cómo se deben dar estos paseos en su libro sobre el campo; sirven tambien para atraer los humores de los miembros superiores á los inferiores y desvanecerlos y por lo tanto quizá sin razon fué criticado Erasistrato por Celio porque aconsejaba á los paralíticos pasear por los arenales. Los paseos *bajo el pórtico* ó en *lugares cerrados* como cuevas ó semejantes ni Celso ni otros les aprueban, por no gozar de un aire libre sino alterado, corrompido y malo que afecta á todo el cuerpo, á no ser que el pórtico ó lugares cubiertos se hallen en lo alto de las casas y se tengan sobre entarimados, los que antepone Antylo á todos los demas, porque están esentos de los vapores que exhala la tierra y gozan de un aire mas puro, no debiendo oponerse á esta opinion el que los antiguos tubiesen contruidos al efecto pórticos subterráneos, pues solo los usaban quando las lluvias, tempestades, escesivos vientos, ó la malignidad del ambiente impedian el pasear á cielo raso, lo que nosotros tambien practicamos. Los paseos *á la inclemencia* Cornelio Celso les prefiere á los de los pórticos. Vitruvio tambien celebra sobremanera los paseos descubiertos y principalmente los de por el *verde campo*, por ser muy saludables particularmente á los ojos, porque el aire sutil y fino de las plantas desvanece la crasitud de sus humores y aclara la vista haciéndola mas perspicaz. Ademas calentándose el cuerpo con el paseo, absorviendo el aire el humor de los miembros disminuye y adelgaza las venas desvaneciéndolas, porque penetra mas de lo que puede llevar el cuerpo lo que ocasiona que el aire en los lugares descubiertos estrae de los cuerpos los malos humores como acaece con las nieblas y la tierra. El príncipe de los arquitectos ordenó se construyesen en las ciudades suntuosos y espaciosos edificios descubiertos para pasear á la inclemencia. De estos hubo mucha variedad en sus especies entre los médicos, porque quando se dan *cerca del mar* tienen la propiedad de secar y aminorar los humores crasos, quando *cerca de los rios y lagunas* pueden humedecer, pero unos y otros son dañosos principalmente los de las lagunas y por lo tanto con razon Areteo los rehusó todos para los epilépticos; quando cerca en los *mares inte-*

riores así como son mejores que los referidos arriba, así también son inferiores á los que se tienen á la orilla del Oceano; cuando en el *rocío* humedecen causando daño: el paseo por *los lugares frecuentados por las aves* sirve para la inspiracion y espiracion moderada y libre no de otro modo que los dados por parajes elevados. El que se hace á *la inclemencia* en lugares menos conmovidos del aire sirve segun Antylo para la inspiracion y para la diseminacion de los escrementos, este le recomendó Aecio en los dolores cólicos producidos por la frialdad, pero el que se dá en los sitios que reinan los vientos si es el *boreas* promueve las toses, y daña al torax, aunque afirma las fuerzas debilitadas, purifica el entendimiento y conforta el estómago flojo, sobre este hablaba quizá Celio Aureliano cuando aconsejaba á los enfermos del estómago para restablecer las fuerzas, emplear los paseos á la intemperie, si es al *austro* carga la cabeza, embota los sentidos, ablanda el vientre y le suelta, si al *zéfiro* aventaja á todos porque no tiene la crasitud del *boreas* antes reúne la suavidad y el placer, si es el viento de *levante* es malo y dañoso: estos son los efectos de los paseos descubiertos segun los vientos reinantes, síguense los que se dan al *sol*, ó á la *sombra* sobre los que encuentro varias opiniones en los autores. Cornelio Celio dijo que si la cabeza lo resiste es mejor el paseo al *sol* que á la *sombra* y mejor á la que producen las paredes ó jardines que á la que hay debajo de los techos. Orisasio siguiendo á Antylo le reprueba porque segun su opinion carga la cabeza, la ajita y la ocasiona vahidos, parecer que no me atreveria á dar la preferencia sobre otro si la razon y la autoridad de los médicos antiguos y con especialidad la de Hipócrates y Galeno no comprobasen que los rayos del sol causan á los hombres males de cabeza, pues si estas son cálidas y húmedas se calientan y disuelven mas y se enjugan mas y siempre se dañan á no ser de jente rústica y acostumbrada á vivir en el campo, lo que conociendo bien Hipócrates ó Polybo no prohíbe mas paseos que los que se dan al sol ó al frio. Juzgo no se debe omitir que es mejor pasear al sol que estar tomándole quieto y aun mejor que el paseo sea con lijereza que con lentitud como or-

denó Hipócrates, dando Aristóteles por razon, que cuando estamos quietos el calor se agarra y se siente mas, porque nuestro cuerpo despide de si siempre cierto vapor templado que caldea el aire próximo y que se respira, resultando que despues aquel aire calienta mas el cuerpo, pero cuando alguno se mueve en el sol ajita el aire y nos puede refrescar, pues cualquier movimiento produce la frescura. Celso decia se debe pasear mejor en las sombras que causan las paredes ó jardines, que en las que causan los techos, pues el aire es mas saludable cuando tiene una suave y continúa ventilacion, el que á las veces se inficiona por algunos árboles dañinos y suele despues dañar los cuerpos como sucede con el nogal y narciso segun dice Plutarco, por lo que conviene evitar sus sombras en el paseo. No es menos necesario apartarse de los árboles cargados de *rocío* porque si alguno pasea con frecuencia entre ellos se espone con facilidad á la lepra dando por razon Laito en Plutarco que el rocío que cae sobre el cuerpo le corroe, le enardece, levanta el cutis cuando cae de los árboles y produce á los cuerpos una aspersion dañosa, pues es manifesto que es aneja al rocío una propiedad disolutiva, lo que patentiza el que el beber el rocío ocasiona debilidad como acaece á las mujeres gruesas que consumen sus carnes cuando cojen el rocío con vestidos finos ó tejidos de lana. Casi á todos les conviene pasear á las sombras que Areteo recomendó para los gotosos y para los que padecian vahidos ó en las de los mirtos y laurel ó entre las ásperas y olorosas yerbas de el calamento, poleo, tomillo y yerbabuena, plantas campestres y que de suyo nacen, pero si no hay de estas, entre las que nacen por el cultivo del hombre. Hay no poca diferencia en el paseo respecto al *cielo* porque cuando está sereno alijera el cuerpo, suaviza y facilita la inspiracion, ayuda la espiracion y coadyuba al movimiento, pero cuando se cubre de nubes ocasiona pesadez, no facilita la inspiracion y carga la cabeza. Todos los paseos si hemos de creer á Antylo se deben dar *antes de comer*, ó *por la mañana*, ó *por la tarde*, los de por la *mañana* ablandan el vientre, ahuyentan la pereza ocasionada por el sueño, adelgazan los espíritus vitales, aumentan el calórico y mueven el apetito, que mas,

Hipócrates dice son convenientes á los de temperamento húmedo, porque facilitan la evaporacion de los humores y despejan los sentidos, asegurando que atenuan y sueltan el vientre, y las partes débiles inmediatas á la cabeza las vuelven mas ágiles y dispuestas al movimiento: el paseo por la *tarde* incita al sueño, desvanece las inflamaciones, pero daña á los que padecen de la cabeza, por esto con razon reprehendió Celio á Serapion el que mandase á los gotosos pasear á la caída de la tarde, descansar, y volver á pasear. El paseo *despues de comer* conviene á aquellos que lo tienen de costumbre pero siendo corto y á los que les baja con trabajo la comida al vientre; igualmente á aquellos cuya cabeza está cargada Galeno les encarga un paseo sosegado despues de la comida, siguiendo quizá en esto á Areteo que quiso se usase por remedio en el inveterado dolor de cabeza, aunque cuando trata del dolor de cabeza producido por la embriaguez, quiere que ni se coma mucho, ni se pasee al instante despues de la comida; pero en los demas no hallo razon de conveniencia y por lo tanto no puedo menos de maravillarme mucho de que Diócles médico antiquísimo y esclarecido quisiese que se molestase á los tísicos haciéndoles pasear despues de comer, por ser paseo que perturba la cocion, lleva muchos vapores á la cabeza y convirtiéndoles en humores hace bajen al pecho y pulmon, lo mas dañoso que hay para los tísicos, y tanto mas cuanto que Hipócrates aunque aprueba estos paseos para los de temperamento húmedo, con todo confiesa que secan el escremento, vientre y todo el cuerpo. Basta sobre los paseos.

CAPITULO IV.



Si el estar en pie es ejercicio.

Los que por encima han tratado de escudriñar la naturaleza de las cosas no han encontrado otra mas opuesta al pa-

seo y movimiento que el estar en pie derecho, pero puesto que los que han indagado con mas interés son de opinion que los que están en pie derecho, si no pasean, por lo menos se mueven en cierto modo, por lo cual este estado ó postura no debe escluirse de entre los demas ejercicios, he determinado tratar tambien de él y tanto mas, porque muchos guiados por falsas razones han creido tercamente que los que están en pie derecho de ningun modo se ejercitan, poniendo por prueba que se define por todos los autores que el ejercicio es un movimiento, á cuyo movimiento es contraria la postura de estar á pie firme; entre los demas Platon en todas partes lo dice, colocando como dos contrarios entre los primeros principios de las cosas el estar en pie y el movimiento, á los que se convence fácilmente que se han alucinado, puesto que todos aquellos que están en pie derecho, aunque sensiblemente no se les vea mover de modo alguno, con todo la misma razon convence ciertamente que se mueven algun tanto. Fue dictámen de muchos antiguos que no solo se movia lo que se veía mover, sino que muchas cosas se hallan que permanecen casi inmóviles en un mismo lugar, las que razones convincentes y casi el sentido mismo natural demuestran que se mueven. Las aves no tan solo se cree están en movimiento cuando vuelan hácia arriba ó hácia abajo, sino cuando ocupan un lugar en el aire casi sin movimiento, lo que se comprueba de este modo: si el ave que parece está sin movimiento en el aire muriese en el mismo instante, al momento caería en tierra (como refieren de aquella ave Apode que carece del uso de las manos, la que nunca se ve en tierra sino muerta, y estando viva siempre permanece en el aire) no por otra razon sin duda, sino la de que aquel cuerpo se sostiene en el aire por auxilio de algun movimiento del espíritu, ejecutado en el cuerpo, de cuyo movimiento cuando el cuerpo carece y se separa su espíritu cae en tierra, así como no solo contra lo natural se sostiene hácia arriba sin caer y sin estar enteramente quieto sino que se mueve como por dos opuestos movimientos, por el uno la naturaleza le impele hácia abajo, por el otro el espíritu lo impele hácia arriba contra lo natural en los cuerpos móviles. Casi

lo mismo sucede á los hombres que están en pie derecho, cuyos cuerpos inclinados naturalmente hácia la tierra y esforzándose el espíritu por sostenerles hácia arriba, tienen un movimiento patente al sentido, siendo la prueba el que si el alma abandonase al cuerpo que está en pie, al momento caería en tierra por falta de aquel movimiento en virtud del cual el alma le sostenia. Estas razones deben convencer á todos, de que los que están en pie derecho se mueven por los continuos y opuestos esfuerzos del alma y cuerpo, que elevan todos los músculos con vehemencia y activan el cuerpo, de cuya actividad y movimiento oculto resulta el que sea mas trabajoso, incómodo y penoso el estar en pie derecho que el andar, como Galeno dijo perfectísimamente. Platon ciertamente no habló bien cuando dijo que era contrario al movimiento el estar á pie firme, pues Aristóteles en su física probó no que el estar en pie era opuesto al movimiento, sino que el moverse lo era á la misma accion del movimiento, á no ser que alguno diga que Platon quiso dar á entender misteriosamente (como suele) otra clase de movimiento y quietud. Si por estas razones se comprueba lo bastante que los que están en pie se mueven en cierto modo y á las veces no trabajan poco, parece razonable que este estado no debe separarse del número de los ejercicios, porque el ejercicio comprenda en su definicion el ser un movimiento, y aquel no merezca el nombre de movimiento, pues antes mas bien, como he manifestado, hay muchos movimientos que contribuyen á proporcionar una buena salud y hábito al cuerpo, aunque hablando con propiedad y verdad no son ejercicios sino hablando comunmente: debiendo entenderse en el mismo sentido que el estar en pie es ejercicio. El sabio Hipócrates diciendo que era necesaria la quietud para curar las llagas, advirtió tambien que el estar en pie y sentarse eran dos cosas opuestas para su cura, como queriendo dar á entender que estando el cuerpo en pie ó sentado, los músculos trabajan mucho y ocasionan un gran movimiento entre el alma y cuerpo que impide cicatrizar las llagas, y juzgo que este fue el ejercicio que Celio llamó *permanente* tratando de la cura de la gota coral. No puedo con certeza afirmar si los

jimnastas antiguos contaron entre los demas ejercicios el estar a pie firme, pues los atletas no usaban el estar en pie sino cuando imitando á Milon se manifestaban así á los demas, para que los removiesen del lugar en que estaban y para ostentar sus fuerzas, pero no usando de este estado por sí, sino por causa de otro, por lo que creo que ellos no se ejercitaron de este modo. Yo pregunto, ¿qué contienda se podia tener estando solamente en pie derecho, ó qué deleite resultaba á los espectadores en los sacrificios, anfiteatros ó estadios, para que se pueda decir que los atletas se ejercitaron con esta postura? los espectadores sin embargo estaban en pie no por otra causa, sino la de que cupiese mayor número de personas en aquellos anfiteatros de madera, pues en lo antiguo cada uno llevaba su silla, que algunas veces era de tela, cuando disputaban sobre el lugar, para ver con mas comodidad y sin molestia, uso que se introdujo primeramente en el consulado de Mesala y Casio; despues siendo censor P. Scipion Nasica se mandó por decreto del Senado que á nadie se permitiese poner asientos en la ciudad ni en mil pasos de sus inmediaciones, ni ver sentados los juegos. Finalmente es tradicion que entre los primitivos romanos se mandó por ley que los que orasen y sacrificasen á Júpiter estuviesen en pie derecho como Marcial dijo; «cuando »Eton ruega con fervor á Júpiter permanece en pie derecho »apoyado en la punta de los dedos» pero juzgo que de ninguna manera pertenecia esta postura á los atletas que acostumbraban á jugar en las sagradas contiendas y en la celebracion de los sacrificios, antes mas bien tengo certeza que aquellos lo ejecutaban por una razon mas justa y poderosa, á saber para que á los sentados y echados para orar no les cojiese el sueño, sino que estuviesen con mas atencion y vijilancia todo el tiempo que orasen, á no ser que digamos que los antiguos lo hicieron para manifestar mas respeto á sus dioses, porque muchas cosas reputaban por señales de respeto, que hoy dia no se consideran por tales. cual era el sacrificar con la cabeza cubierta, como manifiestan Plutarco, Plauto y Curculio, y asi como entre nosotros el orar de rodillas es señal de respeto, entre ellos lo era el estar en pie, aunque Pitágo-

ras ó Numa, segun Plutarco, quiso que las súplicas á los dioses se hiciesen sentados , queriendo dar á entender que las plegarias deben ser constantes y continuas. No debe servir de prueba el estar en pie los sacrificadores de que los atletas acostumbrasen á estar á pie firme en los sacrificios. Los dedicados á la milicia me parece pudieron reportar poca utilidad del estar en pie , pues si se esceptua el sufrimiento ciertamente necesario á los soldados, no veo que este estado pueda proporcionarles otra virtud militar, ademas de que ni Platon , ni Jenofonte , ni Aristóteles , ni Vejecio ordenaron el que los que habian de ser soldados se ejercitasen en estar en pie, aunque Flavio Vespasiano el padre , decia que el jeneral debe morir en pie. En realidad de verdad jamas negaré que los médicos gimnastas habian mandado ejercitar en la postura de estar en pie algunas veces , tanto á los sanos , como á los convalecientes , pues tiene muchos usos para la salud y para proporcionar robusted á las piernas, porque trabajando todos los muslos en ella , el cuerpo tambien trabaja por los esfuerzos del alma, haciendo que los humores y escrementos bajen á las vías inferiores, y que la comida descienda al bajo vientre donde se cuece mejor, por lo que veo que este ejercicio no sirve menos para acomodar la comida en el estómago que para escitar el calor natural é impedir el sueño , como comprueba el refran no del todo absurdo, *despues de comer estar en pie, despues de cenar pasear*. No quiero omitir en este lugar que no es lo mismo el estar en pie al *sol* que á la *sombra*, pues en esta no se experimenta mas alteracion que la que causa la postura , pero los que están al sol reciben no pequeña alteracion por el calor que comunica , ademas de la que produce su posicion, habiendo dicho Aristóteles que se calientan mas que los que se mueven , porque aquellos carecen del refrijerio del aire de que gozan estos con los movimientos, lo que se experimenta frecuentemente; y no omitiré los médicos que juzgaron que de este estado de quietud al sol procedian las calenturas , por lo que no puedo menos de maravillarme de que Plinio Cecilio dijo, que su tio Plinio muy comedido en su método de vida, despues de la comida, que tomaba segun costumbre de los antiguos, si tenia lugar

se echaba al sol (lo que yo interpreto ponerse de pie al sol) y que poco antes de morir abrasado por las llamas del Vesubio habia tomado el sol y bebido agua fria. No se debe ignorar que el estar en pie conviene antes de comer y de los demas ejercicios y que nuestra opinion de que los antiguos despues de comer estuvieron en pie se debe entender, que solo este ejercicio fue el que con mas frecuencia se usó despues de las comidas, pudiendo fácilmente conocer cualquiera muy bien, que los que no eran aptos para los demas ejercicios, ya por su salud ó por su debilidad, podian suplirlos con esta postura, y en vez del paseo permanecer mas tiempo en pie.

CAPITULO V.

Efectos medicinales del estar en pie derecho.

Habiendo manifestado que los que permanecen en pie derecho se ejercitan, será conveniente el declarar la variedad de este ejercicio y sus efectos. Averróes dice, que este ejercicio escita particularmente la espalda. Los que la tengan débil ó por su naturaleza ó por algun acaso deben evitarle, pues ocasiona mayor cansancio que el paseo. Rufo Efsio juzgó no debian estar en pie los que tienen los riñones inflamados ó ulcerados; es opuesto este ejercicio á los que ataca la hernia, ó se les dilatan las venas en las piernas, ó en el scroto, ó tienen úlceras en los miembros inferiores, ó les sobrevienen por cualquier causa, lo que si no lo corrobora la autoridad de los médicos, lo aconseja la misma naturaleza, la que sin duda patentiza que ademas de lo trabajoso que es el estar en pie, ocasiona esta postura unas veces graves tumores, la formacion, crecimiento y aumento de las hernias, y otras la hinchazon de las venas de las piernas y las llagas. En realidad no se encuentran pocas diferencias en este ejercicio, dimanadas del *tiempo*, *lugar* y *postura*. Del *tiempo* proceden dos especies, cuando se ejercita

antes de comer ó despues; y cuando, ó mucho tiempo, ó poco; del *lugar*, ó al *sol* ó á la *sombra*, y esta en sitios cerrados ó á la inclemencia; de la *postura*, ó por estar en un pie, ó en los dos, y ó con toda la planta sobre el plano, ú apoyados en las puntas de los dedos, ó en el calzado. El estar en pie antes de comer sirve para hacer desocupar el vientre de los escrementos, favorece á los asmáticos y que respiran con dificultad, escita la orina, afirma las piernas y los pies, y cuando no se pueda pasear suple los efectos del paseo. No conviene estar en pie á los que padecen vahidos, ni á los que cargan la cabeza los vapores, por arrebatarse fácilmente á esta parte, pues tiene este ejercicio tal eficacia para esto, que como Aristóteles escribió, algunos creyeron que los bueyes y demas animales tosen y padecen menos de catarros que el hombre, porque no estando en pie derecho, no pueden los vapores que naturalmente tienen su direccion hácia arriba ser conducidos á las cabezas de estos animales, por lo que reprendo fuertemente á los que creen serán menos atacados de los catarros si duermen con la cabeza alta, lo que sucede al contrario, á saber, que los que ponen la cabeza mas baja ó á igual altura que los demas miembros, se les llena menos de vapores y se precipitan menos los humores desde la cabeza al pecho, lo que se debe entender sucede al contrario si alguno padece de debilidad en el vientre para la coción de la comida, en cuyo caso Posidonio manda poner gran cuidado en acostarse teniendo alta la cabeza para que la comida se acomode mejor en el vientre y se haga mas fácil la coción. Esto debe entenderse de los que están mucho tiempo en pie, pues el estar corto rato puede dañar poco ó nada. Los que guiados por el refran, *despues de comer estar en pie*, lo tienen de costumbre, deben saber que si es un espacio regular de tiempo sirve para el descenso de la comida al vientre y por consecuencia ayuda á su coción, no ocasionando daño alguno, pero si es mucho tiempo ademas del trabajo que sufrirán por el peso de la comida y del cansancio que acarrea esta postura, sentirán otras varias incomodidades, porque primeramente la abundancia de vapores ataca á la rejion superior del cuerpo, se precipitan

á las inferiores la mayor multitud de los humores y producen luego en las piernas llagas, tumores y los males de gota, ademas daña no poco al torax é impide la respiracion, vicia los riñones, perjudica á la vejiga de la orina y la entorpece sus funciones, pues sin duda los humores crudos bajan con semejante postura á las partes bajas, y los riñones y lomos se calientan demasiado y se debilitan en tales términos, que no sin razon Rufo Efesio mandó que ninguno que padeciese de mal de riñones estubiese en pie aun cuando empezase á aliviarse. La postura en pie á la *sombra* siempre va acompañada de alguna de las cualidades dichas, á saber, de ser mucho tiempo ó poco, y ó antes de comer ó despues, y por lo tanto producirá los mismos efectos análogos á la circunstancia que la acompañe, con tal que de la sombra no se agregue otra causa en contrario, digo esto porque muchas veces la sombra puede ser de lugares cerrados, frios, húmedos, ó de árboles dañinos, ó de otra cosa perjudicial, lo que ninguno negará daña al cuerpo y destruye la salud. Sobre la estancia al *sol* se puede determinar que en verano calienta sobremanera el cuerpo. Aristóteles es de opinion que cuando estamos quietos al sol nos abrasamos mas que cuando nos movemos. Es conveniente la estancia al sol, segun la razon natural, á los cuerpos frios, á los hidrónicos y á los caquéticos, para los que la recomiendan Celio y casi todos los médicos. Arquijenes empleó esta estancia al sol en la cura de los itericiados. No omitiré que segun Antylo en lo antiguo se usó esta accion de tomar el sol de varias maneras, unas con unturas, otras sin ellas, otras sentados, otras echados, otras en pie derecho, otras paseando y otras finalmente corriendo, todas las que se creyó que si se tomaban sin purgar antes el cuerpo dañaban mucho á la cabeza, por lo que me he maravillado y estrañado que Plinio el mayor dijese «que no solo despues de purgar el cuerpo, sino tambien despues de comer en el estío se esté al sol y despues se bañe en agua fria:» pues de esta postura juzgo que hablaron los autores médicos cuando dijeron que por ella se enardecen los cuerpos mas de lo regular y se orijinan las calenturas y dolores de cabeza. Si antes de poner los cuer-

pos al sol se purgan se puede verificar esta estancia ó con unturas ó sin ellas, si con ellas favorece al que padece de inveterada frialdad en la cabeza, pues la vuelve mas dura é impasible y por esto con razon la recomiendan muchos médicos metódicos en la cura de la gota, con tal que la permanencia sea moderada, como tambien se cree ayuda en aquella especie de locura que trae su orijen de la frialdad, disminuye las inflamaciones interiores, hace salir á fuera el sudor, conserva la carne, la desengrasa, resuelve todos los tumores y principalmente los hidrópicos, pero produce tambien sus daños, pues cualquier detencion al sol aumenta la bilis y por consiguiente daña á los cálidos por naturaleza, segun escribió Galeno, y enerasando y espesando los humores produce el asma y dificulta la respiracion; si los cuerpos no tienen unturas reciben los mismos efectos que de aquella resultan pero desecan mas el cuerpo, pues en aquella postura derretidas y abrasadas las unturas ennegrecen mas el cutis y la carne como un cauterio, y es causa de que las carnes espesas evaporen los escrementos por la transpiracion insensible, por lo que juzgo la recomendó Aecio para disminuir la obesidad. Hay dos cosas dignas de saberse; una es que juzgo que quando los médicos aprobaron la estancia al sol, quisieron que se cubriese la cabeza con pañuelos ó lienzo, pues la experiencia y la razon ademas de la autoridad de Célio manifiestan, que si se pone al sol la cabeza descubierta padece mucho, pues caldeada sobremanera atrae á sí todos los vapores del cuerpo, y se forma en ella el foco de todos los males y catarrros, lo que no sucede cuando está cubierta, pues como escribió Aristóteles los cuerpos vestidos se calientan menos con el sol que los desnudos por recibir menor impresion de sus rayos; todo lo que creo dió á entender Galeno cuando dijo, que los que permanecen quietos y desnudos al sol calientan todo el cuerpo, pero los que vestidos solo la cabeza; la otra cosa es que así como los que están sentados ó en pie al sol se calientan ó mas bien se tuestan mas segun comprueba la experiencia que los que pasean ó corren, del mismo modo reciben mas fácilmente los dichos efectos buenos ó malos. Todo esto entiéndase de los que se apoyan en toda

la planta del pie, pues el apoyarse en los talones, solamente se cree cause trabajo, molestia y ninguna utilidad memorable. Se halla averiguado que los que se esfuerzan por estar sobre la punta de los dedos, además de la fatiga que les resulta se les forman callos, y principalmente cuando se usa con frecuencia, aunque tienen la ventaja de poder ver á mas distancia que otros, por lo cual se representaba por los antiguos *el atalaya ó scops* en figura de un hombre en pie apoyado sobre los dedos, arrugadas las cejas, poniendo las manos elevadas en forma de un quitasol, como Aesquilo refiere en Theoris.

CAPITULO VI.



De las peleas ó contiendas.

Aunque el nombre de pelea entre los escritores griegos y latinos comprende á muchas cosas, no obstante sobre la que vamos á tratar aquí, no fue otra mas que cierto ejercicio en que dos peleaban á mas no poder entre sí, ó para prepararse para las batallas, adquirir fortaleza y pericia militar, ó para conseguir la corona de la victoria en los juegos en los anfiteatros, espectáculos, contiendas públicas y para diversion del pueblo, ó por causa de su salud, de adquirir un buen hábito, ó la misma salud. Juzgo que estos jugadores fueron los que Eusebio llamó *maquetas*, de modo que los que tradujeron llamándoles *pujiles* se engañaron. No nos detendremos en explicar el modo con que se ejecutaba, pues cada uno por sí lo puede conocer. solamente no quiero omitir que segun Orisio en la medicina jímástica ecsistieron dos clases de peleas, una que se tenia siempre con armas y otra sin ellas, que los griegos llamaron *squiamaquia*, y los latinos pelea á la sombra; la primera se ejecutaba cuando peleaba cada uno entre sí, ó con armas toscas, ó con punzantes y con filo, lo que en lo antiguo se llamó *monomaquia* y por Celio Aure-

liano *hoplomaquia* esto es choque finjido de las armas, recomendada para disminuir la polysarquia. El que la *squiamaquia* fue cuando el hombre peleaba contra la sombra con los brazos y pies, ademas de Platon lo comprueba Oribasio por opinion de Antylo diciendo, que los que así peleaban no solo lo hacian contra su sombra con los pies y manos, sino que tambien contra las columnas y contra un palo, ó contra el muro, y á las veces imitaban á los pujiles con los pies, ya saltando, ya retirándose, la que creo acostumbraron los antiguos á ejecutar cuando no habia antagonista, ó cuando el que se ejercitaba era tan delicado que no podia sufrir el menor daño. Platon dice que sino tuviéramos con quien ejercitarnos pelearíamos con nuestra propia sombra, y Plutarco, «os veo dispuestos á pelear contra las sombras de los ídolos.» Nadie debe admirarse (como si fuese una cosa ridícula) el que se afirme que los antiguos peleaban contra la sombra, pues aun hoy dia hay muchos que para ejercitarse lo verifican contra el aire con los puños, brazos y armas, ó cuando no tienen contrario, ó cuando no quieren ser vistos. Es conforme á razon que este ejercicio se practicó no menos con armas que con los puños y brazos desnudos. Estas dos clases de peleas que los antiguos usaron entre los ejercicios fueron tales, que no habia gimnasia alguna que no las contase entre el número de sus ejercicios, porque el que la atlética usó desde la mas remota antigüedad de estas peleas con armas cortantes, lo comprueba abundantemente Plutarco, quien dijo que en lo antiguo la *monomaquia* era un certámen que se celebraba en la ciudad de Pisa, ó en la Eolia region del Peloponeso junto al rio Alfeo, en que se peleaba hasta la muerte y degollacion de los vencidos; ademas Galeno refiere que los sacerdotes en Pergamo conservaron la costumbre primitiva de ejercitarse en el estío en la *monomaquia*, ejercicio que para que ninguno crea fue peculiar de los griegos, se puede ver á Ateneo quien dice, que los romanos tomaron de los toscanos el uso de la *monomaquia* no solo en las fiestas y anfiteatros, sino que tambien en los convites, aunque los romanos no llamaron á estos *monómacos* sino gladiadores, los que Plinio dice que la primera vez que

se les vió pelear fue en la plaza en tiempo de Julio César, y los que Neron vió pelear en Smaragdo. Puesto que ejercian un arte lleno de absurdos pudiéndoseles distinguir bien de los otros contendientes, diré algo brevemente acerca de ellos. Lo primero que tenian detestable era el que procuraban herirse lo mas gravemente que podian, y no solo sufrían en las peleas contusiones (lo que dice Scribonio Largo, quien ejerció la medicina en tiempo de Tiberio César y de Mesala) sino que tambien no pocas veces el combate se prolongaba hasta la muerte del uno ó de los dos combatientes, como ademas de Ateneo y Plutarco atestigua Galeno diciendo, que habia curado á gladiadores muy mal heridos, y por esto le queria por médico de estos el pontífice de la ciudad. Gelio dice que á un gladiador dispuesto á la pelea se le imponia esta condicion, morir si se adelantaba, morir si se retiraba, por lo que es creíble lo que Marco Tulio dijo; «que los atletas llenos de heridas acostumbraron á preguntar á sus señores qué querian, y si les satisfacian aquellas heridas, que si les agradaba ellos querian morir.» Sufrían las heridas y la muerte con tal intrepidez, que ni jemian, ni mudaban el semblante. Dion refiere que no pudiendo ver estas horribles muertes de los hombres el bueno del emperador Antonino mandó por un edicto que los gladiadores peleasen con espadas sin corte ni punta, lo que verifican hoy los que aprenden la esgrima. Lo segundo que tenia de obsceno esta profesion de la *monomaquia* fue su clase de comida, pues Plinio dice se les llamó *hordearios* porque en lo antiguo se alimentaban de cebada, y despues de Plinio, Galeno dijo que se mantenian con habas y tisana (agua de cebada cocida). Lo tercero abominable era el que en el mismo combate bebían la sangre que salia de las heridas de sus contrarios, como si contribuyese á enardecer su valor y á aumentar eficazmente sus fuerzas, y el que despues de la pelea tomaban ceniza como por remedio, lo que refiere Plinio. Sobre estos dice san Cipriano: «se prepara el juego de los gladiadores para que la efusion de sangre recree la vista de los hombres crueles, esta misma sangre de los mas débiles sirve de sustento á los mas fuertes. Un hombre muere por voluntad de otro

»hombre y se tiene por pericia, uso y arte ejecutar una
 »muerte, no tan solo se practica esta maldad sino que se
 »enseña. ¿Qué cosa mas cruel é inhumana se puede referir?
 »es señal de instruccion el dar á otro la muerte y es reputa-
 »do por honor el morir. Deseo que me digas ¿por qué se es-
 »ponen ante las fieras aquellos que no han sido condenados,
 »y por qué hallándose en la flor de su edad con buena pre-
 »sencia, y adornados de ricas galas se preparan para un fu-
 »neral voluntario, y gloriándose de sus males pelean con las
 »fieras, no echados á ellas por delitos, sino por locura pro-
 »pia? ¡Miserables! Los padres ven á sus hijos, el hermano
 »está en el circo, la hermana acude con presteza y aun-
 »que el precio del espectáculo sea caro, la madre lo sa-
 »tisface sufriendo amargas penas. ¡Oh dolor! ¿Y no creen
 »ser parricidas con los ojos, asistiendo á espectáculos
 »tan impíos, crueles é inhumanos?» Hasta aquí aquel va-
 ron cristiano cuyas palabras he puesto, porque para ma-
 nifestar la maldad de este ejercicio de los gladiadores nada
 se puede hallar mejor. Ademas tambien referiré lo mas ver-
 gonzoso que habia, y era el que en los tiempos de la liber-
 tad de la república y de los emperadores fueron raros, ya no-
 bles, ya plebeyos, ya cónsules, ya emperadores los que no
 asistiesen con gusto y con el mayor placer á unos espectácu-
 los tan inhumanos y llenos de maldades y crueldades. Dudo
 si los hombres de inferior clase solamente ejercian la gladia-
 toria. El que segun dicen, Léntulo alimentase en Cápua los
 gladiadores, el que Cayo Terencio Lucano segun Plinio pre-
 sentase por tres dias consecutivos en la plaza treinta parejas
 de gladiadores á su abuelo, por quien habia sido adoptado,
 el que fuesen venales y ejecutasen las maldades referidas
 me persuade ciertamente que fueron de la clase mas baja y
 plebeya de todas, á saber, de la de los esclavos. Refiriendo
 Galeno que los sacerdotes habian ejercido la *monomaquia*, es-
 cribiendo Ateneo que los mas ilustres varones y jenerales la
 ejercitaron y manifestando Erodiano y Julio Capitolino que
 el emperador Cómodo fue muy buen gladiador y que en
 los teatros públicos con desprecio á su dignidad habia llena-
 do este cargo; declarando otros que los emperadores que ha-

bian de ir á la guerra acostumbraron á desempeñar el oficio y funciones de los gladiadores, para que derramada la sangre de los ciudadanos á semejanza de una batalla sobrellevasen cualquier contratiempo de la fortuna, ó para que los soldados se acostumbrasen á ver impávidos las heridas y muertes, por cuya razon Solon refiere en Luciano que los atenienses tenian una ley que ordenaba «*que los jóvenes pusiesen un especial estudio en ver las codornices y gallos cuando peleaban,*» para que al ver pelear estas aves con sus picos hasta que les faltaban las fuerzas, se animasen para sufrir con fortaleza los peligros y despreciasen las heridas por no aparecer mas cobardes que las aves; cuando considero todo esto, como que me veo obligado á creer que tanto los nobles, como los plebeyos habian ejercido esta especie de atlética y gladiatoria; y tambien al leer en Ateneo que algunos prohibieron en su testamento que las hermosas jóvenes que no habian gozado los placeres peleasen al modo de los *monómacos*. Teodoreto refiere que el primer emperador que abolió semejante ejercicio fue el emperador Honorio. Claramente se infiere que la pelea con armas cortantes y punzantes se debe contar entre los ejercicios de los atletas, los que podemos conocer que á las veces ejercitaron la *squiamachia* ó pelea contra la sombra, pues Pausanias refiere que Glaucó Caristio fue reputado por sobresaliente atleta, no menos por su ciencia en la pugilatoria que en la pelea contra la sombra, á quien se le erigió una estatua en actitud de pelear con su sombra, lo que comprueba Dionisio donde dice; «el sabio nada entendido imita á los atletas inespertos en vencer, los que suponiendo á sus antagonistas débiles (á su juicio) creen que peleando con todo brío contra la sombra han vencido á sus contrarios ausentes.» La gimnasia atlética usó entre sus ejercicios la pelea contra el palo, pues Velecio dijo, «que el ejercicio del palo no solo le usaron los soldados sino los gladiadores y que nunca en el gimnasio, ni en el campo se declaró vencedor, sino á los que se habian portado con destreza en el juego del palo.» Además, de que la gimnasia militar no careció de los ejercicios de las peleas con armas, lo comprueban Platon y Aristóteles, aunque es crei-

ble que cuando peleaban por instruccion usarian de armas toscas. Cuánta utilidad proporcionan al arte militar estos ejercicios ninguno que haya visto en estos tiempos á sus profesores lo negará, y al ver que Platon les concede la preferencia sobre los demas ejercicios ofensivos y defensivos, queriendo que los practiquen los hombres y mujeres. Yo creo que este ejercicio fue aquella *monomaquia militar* con armas toscas, que Hermipo dice inventaron los mundinenses é imitaron los cyreneos; como tambien juzgo que fue la misma que el vulgo llama scrimiam (esgrima) y no pelea contra la sombra como creyeron Budeo, Guljelmo Coulo y algunos otros, siendo mi opinion que sobre esta habló Platon cuando dijo que era conducente enseñar á los jóvenes á pelear, pues así adquirian sus cuerpos un hábito robusto. En esta pelea aunque no contendian como los gladiadores hasta la muerte, sin embargo, finjiendo á las veces acometerse, se herian, sufrían los golpes y aprendían á evitarlos. En algunas ocasiones peleaban con armas contra la sombra, lo que dice Posidonio ejecutaron los celtas despues de comer. En fin, la pelea del palo la usaron con mas frecuencia que los demas, los que se dedicaban á la milicia, ejercicio que Vejecio describe de este modo. «Cada recluta clavaba en tierra »un palo de modo que estuviese fijo y que tuviese seis pies »fuera de la tierra, contra el que peleaba armado de un garrote como si manejase su escudo y espada contra un enemigo presente, dirigiéndose hácia la cabeza ó al rostro, amagando á los costados, é hincándose de rodillas como para »herirle en las piernas, retirándose, acometiéndole, saltando y »atacándole furiosamente.» Séneca dice: «ejercitémonos con »el palo.» El como la gimnasia médica adoptó este ejercicio, fácilmente lo puede conocer el que lea con reflexion las palabras de Antylo en Oribasio, quien dice que los griegos no fueron los primeros que entre los sanos introdujeron la pelea de las armas, sino solamente por instruccion de los soldados, añadiendo que los romanos fueron los primeros que la usaron por causa de la salud, los que en un principio lo verificaron en cualquier lugar apto y con armas toscas, siendo creible que despues la introdujeron en el gimnasio, refirién-

dola Galeno entre los demas ejercicios de este, como conveniente para facilitar un buen hábito y manifestando que los jinnastas usaron la pelea tanto con armas quanto contra la sombra por causa de la salud quando recomendó la *squiamaquia* para ejercitar los brazos y pies, y la *hoplomaquia* inventada por Demea para el mejor uso de muchos miembros. La pelea con armas se llamó *hoplomaquia* lo que ademas de su nombre lo comprueban Galeno, Celio Aureliano y Marcial. Por todo lo dicho cualquiera conocerá que las dos clases de peleas tanto la de con armas quanto la de contra la sombra tuvieron cabida en todas las especies de jinnasias.

CAPITULO VII.

Efectos medicinales de las peleas.

De las peleas que se usaron entre los antiguos por causa de la salud, y que tambien se usan en nuestros dias con el mismo objeto, unas se hacen con armas finjidas sin corte ni punta contra *otro hombre*, otras contra una *columna* ó *palo* y otras contra *la sombra*, y todas teniendo los contendientes el cuerpo armado ó desarmado. Galeno contó entre los grandes ejercicios la pelea de las armas contra otro hombre ó contra la columna, al que imitando el médico Averroes dijo que la pelea con espadas era de los ejercicios veloces y fuertes, todo lo que creo convenga á los que pelean desarmados, pues Galeno contó entre los ejercicios y trabajos el pelear armado quien juzgó por ejercicio velóz ademas de fuerte el pelear contra la sombra, que los griegos llaman (*squiamaquia*) lo que creyeron Avicenna y Paulo. Siendo esto así, la pelea de los no armados tanto contra los hombres quanto contra las columnas, en primer lugar calienta el cuerpo en gran manera, espele los escrementos, promueve los sudores, contiene la hinchazon de las carnes, y por esto Celio la aconseja en la polysarquia, fortalece ademas

los brazos y los hombros, ejercita sobremanera las piernas y pies, pero no daña poco á los débiles de cabeza y propensos á los vahidos, y Galeno ordenó la evitasen los enfermos de los riñones. La *squiamaquia* ó pelea contra la sombra, adelgaza los cuerpos y enjuga las carnes, lo que es peculiar á los ejercicios lijeros, segun Galeno es ejercicio propio ó particular de los brazos y manos, ademas sirve para mitigar la afeccion producida por el cansancio de los sentidos si creemos á Antylo, para fortificar los hombros, y para corregir la debilidad y temblor de los nervios; es tambien útil para los males que suelen atacar al torax, es apropósito para los riñones y para el intestino *colon*, precipita á las partes bajas las materias, y principalmente en aquellas en que se imita á los pujiles con los pies y en que se pelea contra la sombra, no solo con las manos sino con las piernas, á las veces saltando y á las veces hiriéndose con los pies. Para lo mismo aprovecha la pelea contra el *palo*, la que se diferencia tan solo de la de contra la sombra en que aquella ecsije mayor fuerza que esta, sin embargo no se debe ignorar que la pelea contra otro hombre necesita una fuerza aun mayor. La pelea con los cuerpos armados se debe contar entre los ejercicios fuertes, la que fortifica y vigoriza los cuerpos. Antylo dijo que con esta el cuerpo se dispone mejor para el movimiento y para tomar carnes, pero su verdadera virtud consiste en dar firmeza al cuerpo y dilatar la respiracion; ablanda y estiende la carne pero en cierto modo es dañosa á la cabeza, principalmente cuando la armadura la cubre mas de lo regular. No quiero omitir para que ninguno se engañe que no es la misma la lucha armada llamada por Esquilo *oplitópale* que la pelea armada ú *hoplamaquia* puesto que esta no se usaba como una especie de lucha con las armas en la mano, sino que solamente armaban todo el cuerpo los contendientes y así armados luchaban á las veces, lucha que juzgo fue aquella que se hacía revolcándose en el suelo, ó aquella agitacion que Galeno contó en el número de los vehementes ejercicios. No requiere este lugar que se trate de la pelea de los gladiadores, porque teniéndose en lo antiguo con armas cortantes y punzantes, las mas veces terminaba ó con heri-

das mortales ó con la muerte del uno ó de los dos combatientes, por lo cual juzgo que todos conocerán que este ejercicio no es útil para la salud, ni para curar las enfermedades. Este es el mismo que algunas veces se tiene hoy dia en algunas naciones cristianas llamado *desafío*, no sin perjuicio de las sociedades, y que creo que Satanás enemigo de los hombres inventó para nuestro daño. El que el desafío no pertenece á la *monomaquia* como falsamente han querido probar los que de él trataron, sino á la *gladiatoria*, lo comprueba el que con las mismas armas y con el mismo fin pelean los gladiadores que los desafiados, solo hay la diferencia que los gladiadores iban á la contienda, ya por causa de una vanagloria, ya por la esperanza de los premios, pero casi siempre impulsados de cierta fuerza como los condenados á muerte, ó como los comprados é instruidos para esta contienda, pero los desafiados peleaban sin que nadie les obligase, sino solo por cierto miramiento vano y necia defensa de su honor, siendo menos dignos de indulgencia por arrastrarse á la muerte voluntariamente. ¡Ojalá que al fin se arrepientan y conozcan los hombres que lo que en casi ninguna nacion bárbara se practica, menos deben ejecutar los cristianos! De este modo ciertamente muchas ciudades conmovidas por disensiones interiores y crueles tornarian á mejor estado y se cuidaria mejor del alma y del cuerpo: pero para no divagar y separarme de mi intento baste esto, solo si añadiré que Celso, Scribonio, Plinio, Areteo y otros muchos refirieron que los antiguos creyeron que el beber la sangre del gladiador degollado en el combate servia para los epilécticos, lo que manifiesto mas bien que para que se crea, para patentizar su fiera supersticion.

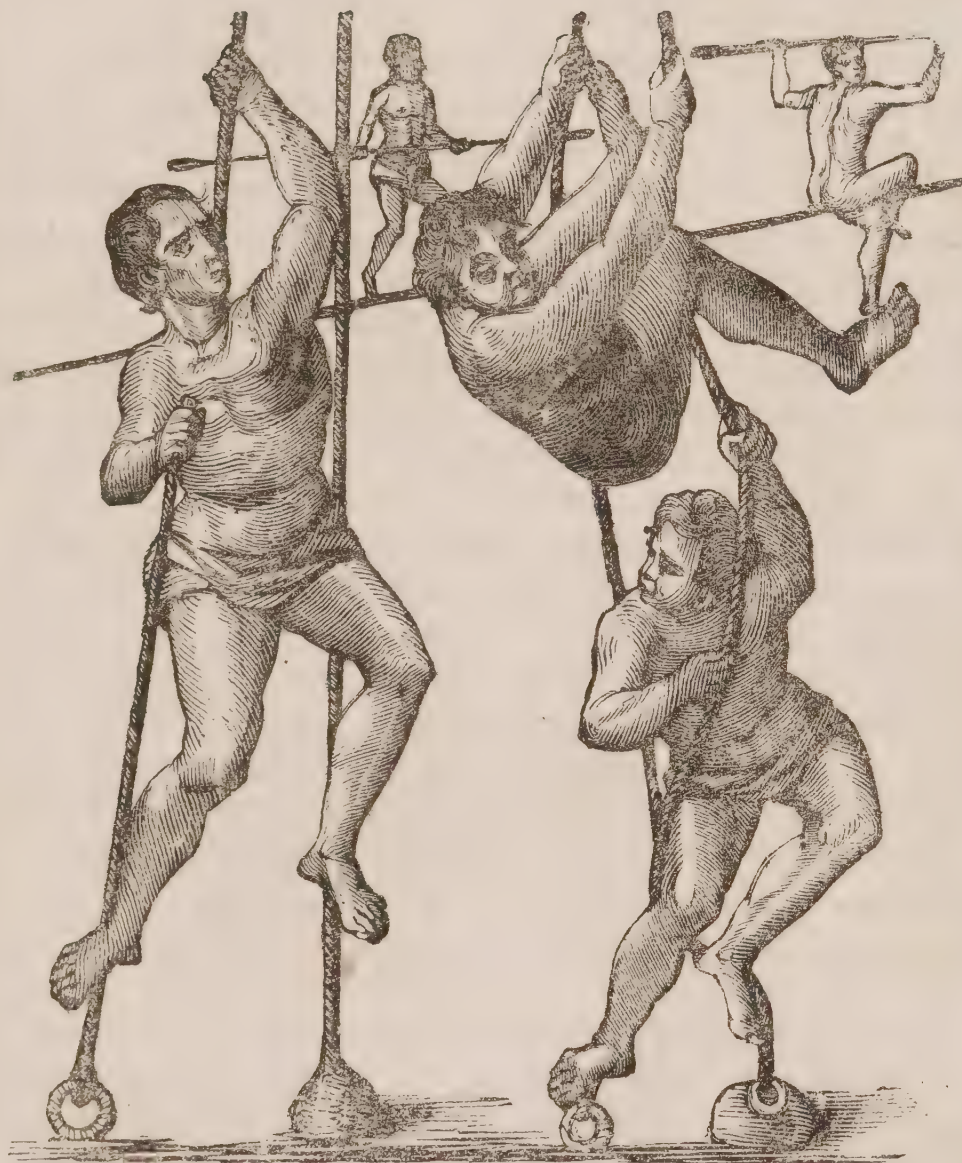


CAPITULO VIII.

De algunas otras clases de ejercicios.

Ademas de los ejercicios manifestados , hubo otras muchas especies, que aunque se tenian en cualquier lugar segun las circunstancias de los hombres y de los tiempos , con todo se usaron en los gimnásios segun Galeno. Estas fueron *subir por las maromas, pelear con las manos, el eplectrisar y pitulisar*. Cómo se ejercitaban en subir por las maromas se puede conocer sin trabajo por la lámina que aquí se pone. Galeno con razon contó este ejercicio entre los vehementes. En esta lámina se representan los *fundámbulos* que Juvenal llama bailarines de maroma, que hoy dia andan vagando por los pueblos para ganar su sustento y que tambien ecsistian entre los antiguos para divertir al pueblo , lo que comprueba Terencio diciendo : «el necio pueblo recrea su »vista con ver los bailarines en la maroma.» No fue muy desemejante á este ejercicio el que Hesiquio y Polux llamaron *scaparda* : para este pues *se clavaba en el suelo una viga á cuyo extremo habia un agujero por el que se pasaba una cuerda, en un extremo de esta se ataba un hombre, y del otro tiraba el contrario, si este atraía y subía al otro hácia arriba se declaraba vencedor , pero si resistiéndose no permitia que le moviesen se le adjudicaba la victoria*. No faltaron quienes opinaron que el *acroquirisar* fue una parte de la lucha, y que consistia en la prueba que los luchadores hacian de sus fuerzas agarrándose solo con los dedos de las manos encorvados , pero Galeno manifestó que no fue así cuando distinguió la lucha del *acroquirismo*. Este era pues , *un combate que se tenia con las manos á lo alto, en el que los dedos no tocaban parte alguna del cuerpo, y duraba hasta perder el contrario las fuerzas*. Los atletas pocas veces le usaban en los espectácu-

Lámina XVIII.



Subir por las maromas.

los públicos , aunque alguna vez le practicaban. Los dedicados á la milicia á las veces solian *acroquirisar* porque se persuadian que los brazos adquirian fortaleza y agilidad. Posidonio refiere de los celtas que los diestros en las armas peleaban entre sí al *acroquirismo*. Galeno y Paulo Ejneta aseguraron que los amantes de la salud se dedicaron á este ejercicio, siguiendo á Hipócrates quien encargó el *acroquirismo* como remedio para varias enfermedades. Qué era el *eplectrisar* lo manifestaron Galeno y Avicenna diciendo, *que era cuando corrian ya adelante, ya hácia atras, dando vueltas en el peltro, esto es en la sesta parte del gimnasio, y con una corta carrera recorrian cierto espacio parándose al fin en un solo punto, ó como mas claramente dice Avicenna hasta quedarse quietos en el medio*. El *pitulisar*, Policiano entendió que era lo mismo que hacer jestos con las manos moviendo la cabeza , el que docto en otras cosas, en esto se engañó , pues Galeno y Avicenna dicen que el *pitulisar* era *cuando alguno andando en la punta de los dedos de los pies ó quieto como cree Avicenna movia las manos al alto hácia adelante ó hácia atrás*, ejercicio que solian hacer principalmente delante de la pared , para agarrarse á ella si alguno se tambaleaba. Sobre este creo que habló Plutarco cuando dijo que Licurgo prohibió por un decreto todos aquellos ejercicios que se hacian levantando las manos, para que ninguno con este trabajo se fatigase. Ademas de estos Galeno refiere otros ejercicios á saber: *el mandar uno estando apoyado con las manos, pies y cuerpo á otro que le aparte y retire á otro lugar*, ejercicio que dicen que el mismo Milon ejercitaba mandando que otros le echasen fuera, le subieran, y le quitasen á la fuerza del disco untado sobre que se hallaba como representa la lámina; entre estos se puede contar el que refieren Galeno y Aeliano del mismo Milon de quien dicen *que acostumbró á tener en la mano una granada tan apretada, que nadie sino su mujer que se habia ejercitado con él en esta contienda podia quitársela*. Aunque estos ejercicios se tuviesen para ostentar las fuerzas , no por eso dejan de contribuir á la salud y buen hábito del cuerpo. Tambien se cuentan el

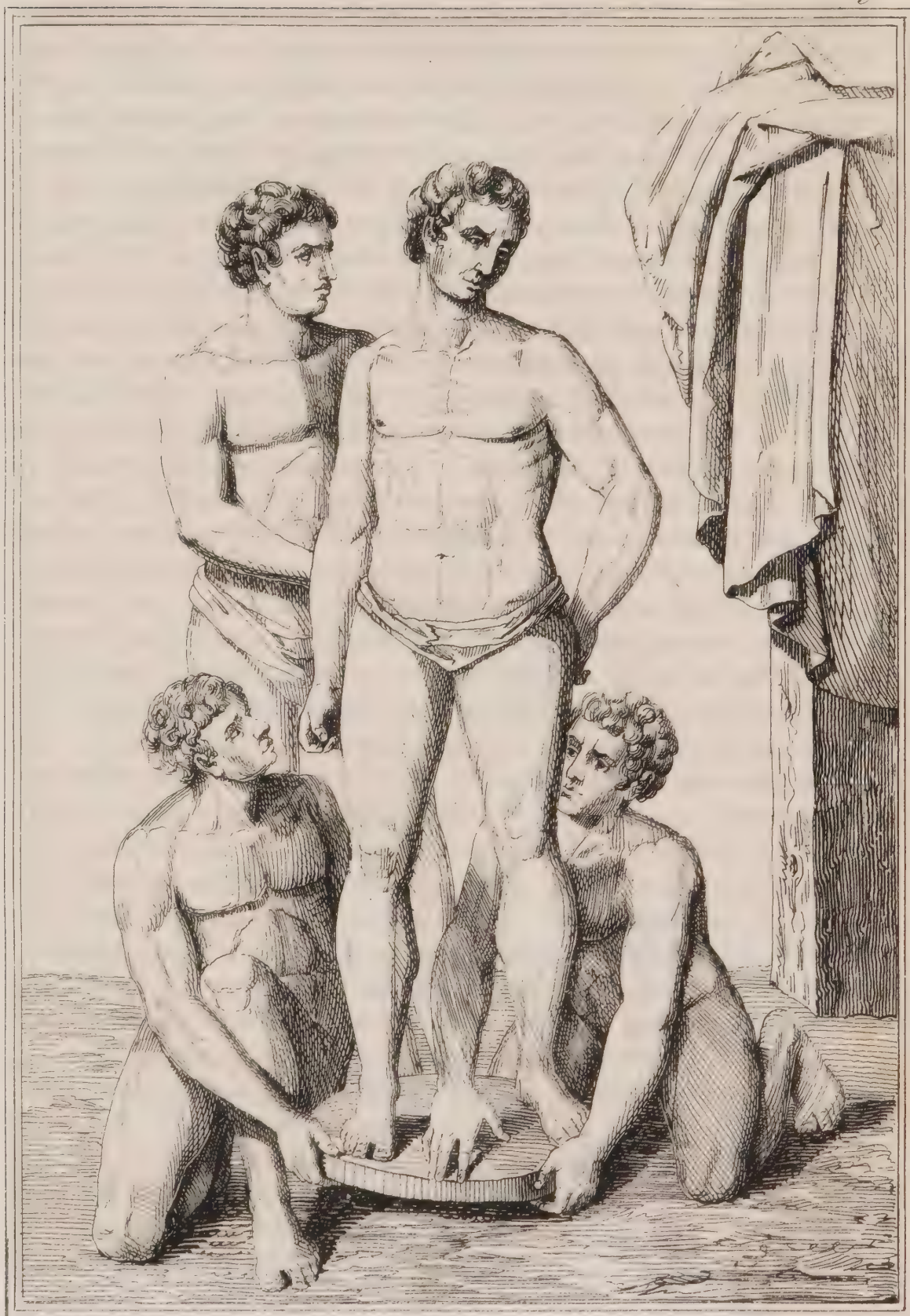
abrazar uno á otro por el medio juntando las manos y entrelazando los dedos, procurando soltarse: el cojer uno á otro que voluntariamente se inclinaba á un lado sosteniéndole, levantándole y bajándole como si fuera cualquier cosa de carga, cuanta mas resistencia el cuerpo oponia mayor era el ejercicio; el caminar con alguno á la espalda ó colgado al cuello y otros muchos referidos por Avicenna que no quiero referir, porque mas bien eran diversos medios de ostentar las fuerzas y valor de los luchadores que ejercicios por sí separados, cual era el que Platon manifiesta diciendo: «caminando poco á poco nos encontramos por descuido en medio de los dos partidos, y á no ser porque con cierta industria nos defendimos, hubiéramos sido castigados como aquellos que son cojidos y llevados de uno al otro partido contrario.» Sobre esto habla Julio Polux cuando describiendo el juego de los partidos dice: «muchas veces se juega á la dielcystinda en la palestra y en otros lugares. Los partidos de los muchachos son dos, los unos procuran atraer á los otros, si lo consiguen de aquellos es la victoria.

CAPITULO IX.



Efectos medicinales de algunas otras clases de ejercicios.

Muchas clases de ejercicios ecsistieron entre los antiguos que no las esplicaron por no usarse con frecuencia; entre estas primeramente se presenta el *acroquirismo* ó pelea con las manos elevadas, lo que seria una especie de lucha como algunos creyeron, ó cierto ejercicio peculiar, pues Galeno refiriendo otros ejercicios despues de la lucha le nombra como distinto de esta. Galeno, Paulo, Aecio y Avicenna le colocan entre los veloces pero sin fuerza y por lo tanto tiene la



Ascenso en equilibrio.

virtud de calentar, adelgazar los cuerpos, disminuir la carne y sus jugos, lo que parece quiso manifestar Hipócrates cuando dijo que el *acroquirismo adelgaza la carne y la dilata*. Según Galeno se ejercitan particularmente en él las manos y los brazos, por lo que conviene á los que desean fortalecer estos miembros, así como daña á los que padecen *quiragra* ú otra enfermedad en las manos y brazos. Nadie dudará que Celso habló sobre este cuando recomienda los ejercicios hechos con las manos para aquellos que son molestados de una tos seca. El *eplectrisar* se cuenta por Galeno entre los ejercicios lijeros, ni fuertes, ni violentos, mas Avicenna dijo ser de los mas fuertes, á no querer que lo dijese en comparación de los mas débiles como parece indican sus palabras, de lo contrario habria dicho una cosa repugnante á la razon y á la verdad, y contraria á la opinion de Galeno de quien lo tomó. Es útil este ejercicio para todo lo que lo son los lijeros, pero en particular para ejercitar las piernas y los pies, no fatiga poco al torax al que creo daña mucho cuando padece algun mal, perjudica á los que padecen de la cabeza, pues de aquellas continuas vueltas y rodeos pueden resultar afecciones ya vertijinosas, ya apopléticas. El *pitulisar* según Policiano se cuenta entre los ejercicios el que aunque Galeno y Avicenna le colocan entre los veloces sin fuerza, á mi entender no carece de alguna vehemencia no pudiéndose de modo alguno estar en las puntas de los pies, ni tener aquel movimiento de las manos hácia adelante ó hácia atrás sin esforzar los músculos y por lo tanto sin fuerza, por lo que no dudo afirmar que calienta con vehemencia el cuerpo. Además ejercita sobremanera los brazos, daña á los débiles de cabeza y predispone los pies á los males de gota; yo creo que tenia su uso peculiar despues de una larga enfermedad y temblor de los brazos, para acostumbrarles á mover á cualquiera parte y para fortificarles. Se encuentran algunos otros ejercicios referidos por Galeno y Avicenna que no quiero omitir enteramente, porque contribuyen algun tanto á la salud y á proporcionar un buen hábito del cuerpo, pues el mandar uno á otro manteniéndose firme con las piernas y cuerpo que le separe de un lugar y que le haga doblarse

es ejercicio vehemente, aumenta no poco el calórico y robustece mucho los miembros; juzgo que Celio Aureliano habló de este ejercicio cuando quiso que para disminuir la obesidad se empleasen estraños trabajos, esto es, peleas ó ejercicios, lo que los griegos llaman *haterocopia* ó *traquelismo*, pero deben evitar semejante ejercicio los que no son robustos de pecho, espalda ó cabeza. Si alguno consiente que otro le aparte y retire del lugar en que está, puede robustecer las piernas, así como ejercitará mucho y proporcionará fortaleza á las manos si da á alguno para que se la abra una que tenga cerrada, ó con la que tenga agarrada una granada ó cosa semejante, lo que no es útil á los artéticos y qui-ragros. Se ejercita y afirma la fuerza en los miembros si algunos se agarran abrazándose y entrelazando los dedos por la espalda y procuran soltarse, pero en esto hay peligro de relajacion de las entrañas por los esfuerzos que se hacen. Si alguno coje á otro por un costado y le quiere atraer y le levanta como cosa de carga inclinándose el contrario á otro lado, haciendo esfuerzos y oponiendo resistencia, fortifica el espinazo, pero es dañoso á los débiles de lomos y riñones. Los que llevan alguno á la espalda acolgajado del cuello y los que apoyados pecho con pecho forcejean, se ejercitan con vehemencia y por consecuencia robustecen todo el cuerpo, pero tienen peligro de que se les rompan las venas del torax ó de dañarse de la cabeza ó cuello. Aunque todos estos ejercicios ecsistieron entre los antiguos, con todo no estuvieron en uso y principalmente entre los nobles, pero sí entre los que miraban por su salud y les agradaban: igualmente no faltan hoy dia quienes les usan á los que no quiero aconsejar que no los practiquen, con tal que sea con moderacion.



CAPITULO X.

De la cohibicion de la respiracion.

Galeno y Celio Aureliano dicen que la cohibicion de la respiracion se contó por los mejores jímnastras entre los ejercicios y principalmente entre los *apoteropéticos*. Todos los instruidos saben que esta se ejecuta *cuando todos los músculos del torax que hay junto á las costillas se comprimen y recojen tanto que no dejan efectuar la accion llamada respiracion*. Dos son los tiempos que forman el complemento de la respiracion á saber , uno el de la *inspiracion* y el otro el de la *espiracion*. La *inspiracion es cuando se introduce el aire en las cabidades del pecho para templar los ardores del corazon y causar sus vibraciones* , y la *espiracion* se efectua *cuando las inmundicias que hay en el corazon se espelen por las cabidades del pecho* , por lo que decimos que se contiene y cohibe la respiracion cuando el pecho y demas partes necesarias para la espiracion se restringen de modo que ni puede introducirse dentro el aire ni echarse fuera las inmundicias, cohibicion de que se valían no pocas veces los médicos y jímnastras como remedio. Los médicos ó jímnastras médicos usaban dos especies de comprimir la respiracion, una en la que todos los músculos del pecho se dilataban aflojándose los que hay en el diafragma y peritórneo para poder arrojar hácia abajo los escrementos , la otra en la que tambien se estendian los músculos del peritórneo para que las entrañas que hay bajo el diafragma recibiesen el fruto del ejercicio: en las dos usaban de unas fajas con las que ciñéndose el pecho las costillas y el vientre conseguian mejor su intento. Se proponian con este ejercicio conservar el calórico producido por los ejercicios, ó el natural, favorecer las partes que cooperan á la respiracion y limpiar las inmundicias del pecho, pues el aire congregado en tal reten-

cion, viéndose forzado á contenerse en tan estrechas cabidas apenas puede salir y arrastrar hácia sí algunas inmundicias; que mas, cuanto mas forzado sea con tanta mayor fuerza impele y atrae ciertas moléculas; impele las que primero se hallan y atrae las que están al lado, siendo la causa el ímpetu del movimiento mismo, de modo que en vista de esto ninguno debe estrañar que el médico Erisímaco en el convite de Platon para curar el hipo de Aristófanes le encargase sobre todo la cohibicion de la respiracion, pues Aristóteles probó largamente no solo que contenia el hipo por las razones dichas, sino que calentaba las partes internas del cuerpo, lo que claramente comprobó Galeno. Se lee que de este modo y por estos motivos usaron los gimnastas la detencion de la respiracion, los que para obrar con mas acierto creo observaron esta regla, á saber, primero mandaban que se contuviese levemente y poco tiempo, despues con mas vehemencia y mas espacio inflados los carrillos, y por fin dando libertad al aire, porque hallo que los médicos antiguos quisieron que en todo se guardase el precepto de Hipócrates, *progresivamente se obre en todo*. Aunque quizá los atletas no usarian de este ejercicio porque no les proporcionaria laureo alguno, ó recreo á los espectadores, no obstante creo que sí le ejecutarían entre los demas por dos razones, la una para recreo de sus fatigas y disponer el cuerpo purificándole para los siguientes ejercicios como parece quiso significar Galeno, la otra mas conforme á razon para adquirir mayor fuerza para sus choques, compresiones y saltos porque en todos estos ejercicios se adquieren mayores fuerzas si se contiene la respiracion como comprueban los que llevan cargas, los que para poder llevar mas fácilmente el peso comprimen la respiracion como si con esto se les aumenten las fuerzas interiormente. A esto se junta el que segun Aristóteles esta cohibicion hincha las venas y no permite salir ni evaporar los humores, de donde dimana que la fuerza que todos los médicos confiesan consiste en los humores, espíritus y miembros sólidos, no se debilita ni disminuye. Plutarco dice, que los aliptas acostumbraron cuando frotaban á los atletas á mandarles contener la respiracion, por lo que resulta



J. M. de la Cruz Madrid

Fajados p.^a cantar y cohibicion de la respiracion.

que la atlética admitió la detencion de la respiracion. El que los atletas se ejercitaron en ella por ostentacion y recreo de los espectadores se puede conocer, pues se lee que Milon habia por largo tiempo contenido la respiracion, teniendo atadas con vendas fuertemente la cabeza y principalmente la frente, espalda y pecho hasta el extremo de romper aquellas vendas por la hinchazon de las venas, lo que se corrobora por la lámina, copia de la coleccion del ilustrísimo príncipe de Ferrara, en ella se puede ver las fajas rodeadas al pecho y á las costillas y tambien la barriga hinchada sobremanera, como sucede en las grandes detenciones de la respiracion. El por qué tenían la cabeza afeitada, y solo en la parte superior apareciesen ciertos pelos y llevasen los halteres colgados del brazo izquierdo, juzgo que seria porque los esclavos eran diestros en la cohibicion de la respiracion y en jugar los halteres y porque se lee que en muchas naciones se habian afeitado la cabeza, y se sabe que los nobles dacios habian acostumbrado á llevar en pos de sí esclavos que tenían toda la cabeza afeitada dejando solo un rizo en la parte superior de ella.

CAPITULO XI.



Efectos medicinales de la cohibicion de la respiracion.

Ya he manifestado que la detencion de la respiracion era una especie de ejercicio, solo advertiré que no fácilmente se puede designar á qué clase corresponda, á no ser que considerando que en ella trabajan con esfuerzo los músculos del peritóneo y del torax, y por lo tanto que aumenta el calor interiormente como manifestaron Aristóteles y Galeno, se pueda decir que pertenece á los vehementes ejercicios, y por esto dijo Hipócrates que la cohibicion de la respiracion abre los poros, adelgaza el cutis y puede espeler la

humedad que hay debajo de él. Galeno y Avicenna escribieron tambien que calienta, fortaleze y purifica los miembros destinados á esta operacion y que ensancha las cabidades estrechas. Claramente se conoce lo mucho que aprovecha para limpiar el torax. Con facilidad se comprueba que con esta retencion se dilatan las cabidades, pues si se coloca al torax en el medio del cuerpo lleno de aire por alguna fuerte inspiracion, y despues se cierra la entrada superior de la garganta por medio de la larinje, y se comprimen todos los músculos del torax, es forzoso que el aire contenido se introduzca por todos los poros del cuerpo y los dilate, ya los inferiores cuando hácia ellos se dirige, ya los superiores; así pues por la cohibicion de la respiracion se ensanchan las cabidades del cuerpo y se limpia el pecho recibiendo calor tanto este como otras partes internas, por lo que con ella se curan las afecciones procedentes del frio, y principalmente las inflamaciones, de modo que no sin razon Platon bajo la persona del médico Erysímaco, y Aristóteles dijeron que libra del hipo, cuya opinion siguió Galeno añadiendo que tambien la tos dimanada de la destemplanza de las partes cooperantes á la respiracion, porque aumentado el calor en el pecho el aire comprimido penetra los poros aunque sean estrechos y así se equilibran aquellas y vuelven á su primitivo temple, de modo que debemos creer conviene á todos los que padecen de frialdad, debilidad, ó tienen sucios los miembros que contribuyen á la respiracion y á los que son tardos y padecen algun mal en las evacuaciones de su cuerpo. Es patente que quita los bostezos y flatos, diciendo Hipócrates que *la larga cohibicion de la respiracion es remedio para los frecuentes bostezos*. Celso la aprobó en la relajacion de la lengua, y Aecio la recomendó en cualquiera otra de las de las partes operantes para la emision de la voz. Hay muchas pruebas de que con ella se escita la fuerza espulsiva y se robustece, siendo la principal la que manifiestan los niños, quienes conteniendo la respiracion, ó llorando, ó riendo, ó de cualquier otro modo, se ve que al mismo tiempo ó poco despues espelen los escrementos, ó se orinan, ó echan mocos; igualmente lo confirman las coma-

dres quienes mandan á las parturientas esta accion para acelerar y facilitar el parto. Sin embargo Aecio dice se engañan muchas veces, pues siendo grande la cohibicion produce aneurismas é incurables dilataciones de las arterias y de las pupilas en los ojos como atestiguó el médico árabe Avenzoar. Decia Aristóteles que conteniendo la respiracion oímos mejor, porque esta causa cierto ruido, del que careceremos, resultando que así oiremos mejor. Plinio juzga que es gran remedio para las heridas la cohibicion de la respiracion. Siendo patente que proporciona tantos bienes, con razon dijo Celio Aureliano que facilitaba un socorro singular para los asmáticos, para los que padecen del estómago y de cólicos. Sin embargo no debemos conceder tanto á este ejercicio que creamos que no cause daño alguno, pues Asclepiades afirmó que carga la cabeza, opinion que desechó Galeno, pero yo juzgo que no se dede desechar enteramente, pues vemos claramente que en él se hinchan las venas y arterias del cuello, se dilatan los ojos, las mejillas adquieren mejor color que todo el rostro y fácilmente padece toda la cabeza, lo que es señal de su cargazon. De lo que resulta ciertamente que Diocles se equivocó cuando dijo que la cohibicion de la respiracion era remedio en la epilepsia, así como alabo á Celio Aureliano que quiso se evitase en la misma enfermedad por correr peligro de que se agrave por la sangre que se agolpa á la cabeza. Hallo que los médicos metódicos la desecharon como dañosa en la espulsion de sangre á los que me obliga á seguir el ver que con facilidad se rompen y relajan los vasos débiles del pecho por el calórico y por su hinchazon. Deben evitarla mucho mas, los que padecen hernias ó quebraduras, ó de nacimiento tienen el peritóneo y los intestinos débiles, porque estas partes se comprimen sobremanera y si no son robustas, ademas de su mucho trabajo se separan de su lugar, de lo que son prueba los niños, á quienes si alguna vez contienen la respiracion mas de lo justo ó llorando ó de cualquier otro modo, se les rompe el peritóneo y scroto y bajándose los intestinos se les forman hernias casi incurables, lo que acaece tambien á los trompeteros y cantores. Un solo medio hay de librarse de estos

peligros y es, que cuando sea necesaria la cohibicion de la respiracion se use con moderacion, de lo contrario no dejará de causar estos males.

CAPITULO XII.



De los ejercicios de la voz.

Entre los muchos y necesarios usos que tiene el aire para la vida humana, no obtiene el ínfimo lugar para ocasionar la gritería la que no es otra cosa que una vibracion del aire, habiendo manifestado Aristóteles y Galeno en sus sabios comentarios sobre esta, su materia, efectos y forma, ya producida por la respiracion, ya con su auxilio, por lo que creo oportuno despues de haber tratado de esta hablar sobre aquella, y no debe retraerme de esto el que Galeno haya escrito poco sobre ella, como juzgando que no se debia contar entre los demas ejercicios, pues Antilo segun Oribasio juzgó no solo que era ejercicio, sino que era muy útil y apreciada ya para la cura de diversas enfermedades, ya para perfeccionar la misma voz lo que corroboraron Aecio Amideno y Avicenna. El que los atletas y dedicados á la milicia practicasen este ejercicio, aunque ningun autor lo declara, estoy en la persuasion que ni los unos ni los otros le usaban como útil ó necesario á su profesion, pues si alguno dice que los atletas en su contiendas y los soldados en sus peleas usaron no sin utilidad de la gritería, pues César dice que no en vano en lo antiguo se acostumbrió en las batallas tocar las trompetas y gritar, con lo que juzgaban atemorizar los enemigos y alentar á sus soldados, no se sigue de esto que el ejercicio de la gritería de que aquí se trata contribuyese á la pericia militar. Hallo que solo dos clases de personas se dedicaron con esmero á ejercitar la voz, los cómicos y gimnastas médicos. El que los cómicos en cuya clase se cuentan los pregoneros, recitadores de comedias y fábulas semejantes

y los que disputaban sobre la voz se ejercitaron en gritar lo pruehan Platon y Aristóteles, quien dice que los frínicos acostumbraron á recitar en lo antiguo cantando las comedias, tragedias y aun sus leyes, por lo que estimaron tanto el ejercicio de la voz, que instituyeron certámenes públicos de canto, que Celio Aureliano llamó *contiendas armónicas*, ofreciéndose premios al vencedor, costumbre que duró hasta el tiempo de Galeno, quien dice que los maestros de capilla, citaristas, pregoneros, representantes de comedias y tragedias que esforzaban su voz, si la perdian cantando, acostumbraban á bañarse y á comer poco y cosas sencillas y laxantes, por cuyas palabras cualquiera entenderá que los cómicos en recitar sus representaciones usaron no solo de una voz regular sino alta, unas veces uniforme y otras con variacion y baja como Aristóteles dice se usó en la tragedia para aumentar la tristeza. Ninguno debe estrañar, que Cornelio Celso dijese que fue costumbre entre algunos fajar á los jóvenes por causa de la voz, puesto que aquellos que se dedicaban á representar los dramas, necesitando de gran voz, se ayudaban no poco con la faja para evitar el placer venéreo con el que aquella se daña sobremanera, y estaba tan en uso que casi todos los cómicos la usaban. Es manifesto que se ejercitaron en la voz antiguamente los cómicos y maestros de capilla. Sobre en qué lugar se tenia este ejercicio manifestaré lo que he leído en los autores. Tanto los griegos como los romanos, segun Pausanias, edificaron un lugar semejante al teatro en que se recitaban los poemas antes de ejecutarlos en aquel y desde el que se presenciaban las contiendas armónicas, llamado por los griegos Odeyon y por los latinos Odeo, diciendo Suetonio Tranquilo que Neron celebró un concierto y construyó el *Odeo Diomiciano* en que los *citaristas*, los *corocitaristas* y *psalocitaristas* disputasen, aunque sospecho que estos mismos tuviesen estas contiendas en otra parte y principalmente en las piezas de los gimnasios, en que los antiguos filósofos y retóricos disputaban, acostumbrando algunos á cultivar la voz en lugares cóncavos y otros cerca de las orillas del mar. Cuáles eran los objetos de este ejercicio Platon, Aristóteles y Plutarco señalan varios,

pues practicaban este ejercicio ó para vencer en los coros ó disputas de los filósofos, ó para obtener el premio en los teatros. Si se usó al mismo tiempo en los teatros y en la medicina el ejercitar la voz no se sabe de cierto, pero habiendo recomendado Cornelio Celso entre los remedios para la debilidad del estómago la lectura clara, y Celio Aureliano el ejercicio de la voz llamado por los Griegos *anafonesin* para el dolor de cabeza, en la pérdida de la voz y en otras enfermedades, induce á creer que la gimnasia médica entonces dió cabida al ejercicio de la voz y que guardaron en él, modo, tiempo y reglas, aunque despues del tiempo de Plutarco y Antilo recibiese mayor incremento, cuando ya se comprobó por la esperiencia que el ejercicio de la voz bien ejecutado contribuía no solo á su conservacion y cura de algunas enfermedades, sino que tambien como dice Plutarco para conservar la salud y robustecer el cuerpo, pues ejercita muy bien el pecho y las demas partes destinadas á su emission, aumenta el calórico y comunica interiormente animacion, fuerza y vigor, por lo que quizá Galeno refiere que aquel Tesalo hombre de gran fama en tiempo de Neron segun refiere Plinio, quien á sí propio se llamó vencedor de los médicos, tuvo en gran estima este ejercicio y le empleó en curar úlceras malignas. Celio Aureliano refiere el modo de ejecutarle diciendo, *primero comenzaban con voz grave, la narracion y las demostraciones con mas alta y dilatada, el epilogo con mas baja y suplicante*: el modo que Antylo observó se tenia era el que *cuando la cocion estaba hecha primeramente se frotaban el vientre y con una esponja humedecian y lavaban la cara y las partes bajas, despues comenzaban á hablar poco á poco y con intervalos, algunas veces paseaban antes, luego acudian á la vocingleria en la que los no versados recitaban lo que recordaban y que contenia muchas mudanzas agradables y tristes, si sabian versos recitaban los jâmbicos y concedian el tercer lugar á la elejia, el cuarto á las modulaciones armónicas, juzgándose de entre todo por mas sobresaliente el recitar de memoria que leyendo y como Plutarco aconseja el usar mas bien de voces moderadas*

*que de escesivas y de disputas acaloradas : primero gritaban dando los sonidos graves , volviendo la voz para la emision de los mas agudos , despues sin permanecer mucho en estos la mudaban otra vez bajándola hasta el sonido grave desde el que habian comenzado ; de este modo se emitia la voz con atencion á las fuerzas , disposicion , costumbre y á otras circunstancias , de que Plutarco trató en su libro sobre la conservacion de la salud , lo que podian efectuar tanto recostados cuanto sentados , ó en pie , razon por la que Sócrates opinó que para este ejercicio no era necesario un gran local. Plinio dice que Neron cantando con una plancha de metal al pecho manifestó la necesidad de ejercitar la voz. He dicho que el cuarto lugar le obtuvieron las modulaciones armónicas y quizá alguno con razon deseará saber por qué razon lo decimos , habiendo Platon manifestado en muchos lugares que la música es distinta y casi contraria á la gimnasia , pues la una pertenece al alma la otra al cuerpo , á quien creo deber responder que en cuanto á que la música se compone de cadencia , melodía y armonía se debe separar enteramente de la gimnasia , pues considerada bajo este solo punto , únicamente sirve para recreo del ánimo y para arreglar las costumbres de los hombres en cierto modo , por lo que Platon y Aristóteles dijeron que en todos los gobiernos arreglados la deben aprender los muchachos ; pero en cuanto á que la música misma se vale de la voz y admite los sonidos graves , agudos y semitonos que no se ejecutan sin el ejercicio del cuerpo , es claro que obtiene un lugar en la gimnasia , pudiendo ser prueba que toda la música se compone de voces ordenadas , las que segun Aristóteles aumentan nuestras fuerzas y conservan nuestra naturaleza , de modo que nadie puede contradecir el que la música y la emision de la voz en la gimnasia se repute como un ejercicio médico , habiéndolo atestiguado Celio Aureliano encargándole por remedio en la locura , en los catarros , y en la interrupcion de la voz. Tambien debe contarse entre los ejercicios gimnásticos de la voz el *jemido* , pues ademas de los clamores y lamentos que le acompañan casi siempre , haciendo derramar lágrimas , puede evacuar los humores de la ca-*

beza: por esto con razon Aristóteles reprende á los que por precepto prohíben á los muchachos el llorar diciendo: «no obran bien los que impiden que los muchachos se muevan y lloren, siendo en cierto modo ejercicios que contribuyen á su desarrollo, pues la cohibicion de la respiracion proporciona fortaleza á los que trabajan y á los muchachos que lloran.» Por lo que se ve que Aristóteles tuvo por ejercicio el llanto y por ejercicio útil. Ciceron tambien dijo que los atletas entre sus ejercicios habian acostumbrado á llorar como si contribuyese no poco para aumentar las fuerzas. Si alguno contase entre los ejercicios de la voz la *risa* á mi juicio no se engañaria ciertamente, pues ya sea un movimiento del diafragma como opinó Aristóteles, ó como Melecio cree un movimiento dilatado de la musculatura que estiene los músculos de la cara y que procede de lo íntimo de las entrañas por la agitacion del aire ó alguna otra causa oculta al entendimiento y sentido humano, no cabe duda que ajita y ejercita no poco nuestros cuerpos. ¿Quién no conoce que á los hombres cuando ríen se les conmueven las entrañas, se les enardece el rostro y se les ajitan el pecho y la cabeza, y que este estado se acompaña de innumerables afecciones que así como á algunos en ocasiones causa grandes daños y aun la muerte, así tambien á otros les proporciona bienes?

CAPITULO XIII.



De los efectos medicinales de los ejercicios de la voz.

Los antiguos médicos dividieron en muchos los ejercicios de la voz, pero uno era el principal que los griegos llamaron *anaforesin* y los latinos *vocingleria*, pero deseando yo dar una noticia mas lata dividiré en seis clases los ejercicios de la voz á saber: *griteria*, *canto*, *lectura*, *conversacion*, *risa* y *llanto*, manifestando la naturaleza de cada uno.

La primera cualidad apropiada á cualquiera de estos ejercicios por Antylo , Plutarco , Paulo , Aecio y Avicenna , es que ejercitan el torax y las partes cooperantes á la emision de la voz: Averróes dice , que el ejercicio de la voz es propio del pulmon , por lo tanto le aumenta el calor natural , le limpia , le fortifica , da vigor á las partes sólidas del cuerpo , y purificándolas las auyenta todo peligro de recibir males. Avicenna añade , que este ejercicio facilita un buen color , procediendo esto del aumento del calórico y que purga dando flecsibilidad y suavidad á las carnes , pues con el movimiento de las partes cooperantes á la voz se disipan las humedades internas , lo que manifiesta con evidencia la espesa saliva que sale de la boca de los que gritan. Afirma el calor y le entona limpiando las venas y haciendo espeler muchos humores como la saliva , mocos y flemas , que así como antes debilitaban , entorpecian y acumulaban el calórico , así espelidos le purifican y entonan , resultando de aquí á las partes sólidas mayor robusted. Siendo esto así , es conforme á razon que la gritería ausilia á los que tienen sus partes interiores atacadas de humedad y que tienen un temperamento frio. Por lo dicho , Antylo , Celio Aureliano y Aecio , la recomendaron para los enfermos del estómago , para los que vomitan y eruptan ágrio , para los que la comida les causa hastío y fastidio , para los que padecen de atrofia , para los débiles , enfermizos , hidrópicos , asmáticos , ortonóicos y tísicos , para los doloridos del pecho ó diafragma , para los que tienen postemas abiertas en el torax , para las mujeres embarazadas y antojadizas y segun Alejandro para que estas paran facilmente , para los cuartanarios , flemáticos y para casi todos los convalecientes. Galeno recomienda las voces , unturas y ejercicios aplicados por un médico experimentado para los enfermos de estómago. Areteo encarga en la elefancia la *anafonesin* y tambien para los celiacos. Aecio juzgó que servia para la voz ronca por exceso de humedad , para limpiar las partes de que se vale en su emision y para el mal hábito del cuerpo que los griegos llaman *Caquesia*. Qué mas ; segun Antylo , este ejercicio corrije la voz tomada ya proceda de enfermedad ya de la misma naturaleza. Trabajando la voz , parte por la demasia-

da y larga conversacion , y parte por su gran tono , resulta que en estas maneras es útil este ejercicio pues dá soltura á la lengua y los daños que resultan de los grandes clamores se curan con disminuir la voz suave y sosegadamente; pero penetra la cabeza si dá sonidos mas agudos. Hipócrates dice, que el ejercicio de la voz despues de comer , era útil cuando la coccion se hacía por los trabajos , porque espeliendo los humores enralece la carne. Todo lo dicho hasta aquí , entiéndase de la gritería moderada hecha con método, la que no es idónea para ocasionar los males de cabeza pues ignoro qué propiedad tenga que pueda cargar á esta ó á las partes destinadas á los sentidos que en ella se hallan. Celio Aureliano por esto, aprobándola para los epilépticos en el descenso del mal , añadió prudentemente « si el enfermo lo lleva á bien. » Aquella gritería mas fuerte ó el *Anaulesis* que Areteo llama *Fonasquin* y que Hipócrates manifestó con solo la palabra de *afliccion* ó tristeza , además de que carga y hace mas grave la cabeza como atestiguan Galeno y Areteo , daña por parecer del primero la voz y rompe las venas ; por esta razon Plinio el hijo reprendia á su liberto Zosimo que se ejercitase con la voz hasta el extremo de que una vena cerrada ya antes , volviese á echar sangre ; sin embargo , Areteo la recomienda para curar el estómago y Aecio para contener el hipo. No se debe ignorar que todos los autores advierten que no se debe usar la vocinglería temerariamente y sin consulta y principalmente por los que sin estar acostumbrados empiezan á practicarla , y que tampoco la deben usar los que tienen abundancia de humores malos y corruptos : que mas , la voz no se debe ejercitar si hay cruezas patentes en el estómago , para que no se estiendan á todo el cuerpo los humores corrompidos por las inspiraciones y espiraciones , las que á proporcion que las voces son mayores , son tambien mas fuertes y aceleradas. Por esto aconsejaba Areteo que la voz se ejercitase suavemente y que se usase de voces graves , porque las agudas ocasionan atolondramientos de cabeza , palpitations en las sienas , latidos de cabeza , inflamaciones de ojos y zumbidos en los oidos ; mas la voz moderada aprovecha á la cabeza. No se debe usar despues de la comida , pues se vicia y toma mucho , por lo que

Aristóteles decía , que los cómicos , cantores y semejantes la ejercitaban en ayunas , porque si no el aire vigorizado por el grito y por la indigestion de la comida , al salir pone áspera la traquearteria y toma la voz. En fin , se debe evitar segun Plutarco el esasperar la voz por escesivo placer ó por fatiga dando demasiados gritos y clamores , porque las vibraciones desiguales del aire suelen causar roturas y convulsiones. Despues de la gritería se sigue el *Canto* diferenciándose de aquella en que consiste en cierta armonía que se hace con la voz no tan esforzada , por lo que puede acarrear placer , lo que la gritería no. Alejandro dice , que los que llevan peso si cantan sienten menos incomodidad , pues el ánimo mitigado y atento á las modulaciones de los cánticos , se distrae de la carga y así esta fatiga menos , razon por la que los antiguos tocaban flautas y cantaban delante de los que lloraban y per cualquier razon se entristecian (lo que tambien confiesa Aristóteles) , y por la que los hombres visitan á aquellas personas á quienes se les ha muerto algun pariente para distraerlas con la conversacion y á las que están tristes ó enfermas , pues el ánimo atento á las palabras siente menos las desgracias , lo que entendiendo los antiguos inventaron por esto algunas escenas cómicas festivas. Sobre el canto escribieron Antylo , Aecio y Paulo diciendo , que en nada contribuye á la salud ; pero encuentro que alguna vez se usó en las enfermedades , pues Celio Aureliano dijo , que convenia en la locura el ejercicio de la voz cuando está en descenso , y Aulo Gelio refiere , que leyó en Teofrasto y Demócrito , que eran remedio en las mordeduras de las vívoras y hombres los sonidos de las flautas y las canciones , y por esto muchos creyeron y dijeron que si los ceáticos tienen grandes dolores se les calman si ellos mismos ó el flautista tocan (lo que leemos practicó el Tebano Ysmeno) y lo confesó el hermano de Filistion ; remedio que algunos juzgan inventó Pitágoras , aunque Sorano por quien son compuestos los tres libros que Celio Aureliano publicó sobre las enfermedades agudas reprendiendo á Asclepiades que se preciaba de curar los locos cantando , dijo que era jactancia del entendimiento creer que las pasiones fuertes del ánimo se curaban con músicas y canciones. Si el canto pues contribuye

poco para la salud y el sonido de los tonos mas graves es útil, deber es de los amantes de la salud el dedicarse mas á la vocinglería que al canto, pues de este modo dá expansion al torax el aire que se absorve, abre los poros y dilata el vientre, resultando solo del canto un recreo futil que es mas propio para afeminar el cuerpo robusto, que para conservarle y acrecentarle: por lo que suelo estrañar que Sócrates segun Plutarco, se ejercitase en cantar y no en la gritería, produciendo esta y la lectura ajitada la evaporacion de los humores abundantes, y mas en los que leen con agitacion por medio de los sudores y en los que leen bajo por la traspiracion insensible. Sin embargo, siempre conviene tener presente aquel dicho de Avicenna, de que es temible levantar la voz mucho y por largo tiempo, porque esto produce hernias ó quebraduras como nuestros sacerdotes y cantores pueden afirmar. En lo antiguo, los que se dedicaban á los ejercicios de la voz, usaban de los baños á beneficio de los cuales humedecian el peritóneo, escroto y los testículos, y así ablandados se dilataban con mas seguridad y menos esposicion de quebrarse; mas en nuestros dias apenas se usan semejantes remedios, de modo que es necesario guardar mas método en la vocinglería y canto. Tocante á la lectura, hallo aprobadas para la salud por los médicos, dos especies: *una fuerte y veloz*, y otra *mas despacio y baja*. La primera especie que Cornelio Celso quiso se llamase mas bien lectura clara, siendo una agitacion del aire no leve ni en la superficie (como escribe Plutarco) sino dimanada de la misma fuente y de las mismas entrañas, aumenta el calórico, sutiliza la sangre, limpia todas las venas, abre todas las arterias, no permite que los humores sobrantes se coagulen ni se aposen como heces en las cabidades en que se retiene y cuece la comida, por lo cual con razon Celso la dió el primer lugar entre los ejercicios que se hacen con comodidad. Celio Aureliano y Séneca son testigos de que no daña á la cabeza, antes la fortifica, aconsejando el primero que esta especie se emplee en la cura de este dolor y en la locura: el segundo dice, que él la usó en las destilaciones que padecia; pero se debe observar que en estos dos males la lectura no sea de cosas dificiles para el entendimiento, por-

que estas no dañan menos que las excesivas traslaciones ó movimientos del cuerpo. La lectura clara , favorece á las partes unidas al pecho y al estómago , cuyos defectos corrige segun Celso , pues aminora y desvanece lentamente las flemas y el calor nativo se escita y aumenta sin violencia , lo que conociendo Plinio el mayor , padeciendo de la voz y estómago , por remedio empleó la lectura clara. Por igual razon Aecio aconsejó á los que padecian de cólicos dimanados de frios humores , que esclamasen con suavidad y leyesen con voz natural. Tambien algunos médicos metódicos la usaron para los tísicos y consumidos. Entiéndase todo esto de la lectura fuerte y veloz , la que tambien Celso juzgó acarrea grande utilidad á los que padecen de una tos seca. Por lo demas , la lectura mas despacio y baja sirve para casi lo mismo ; pero obra con mas lentitud , por lo que á las veces se puede usar sin temor de daño despues de la comida , pues Plutarco no la rehusó. Aristóteles , hablando de esta dijo : « que á los hombres ignorantes y melancólicos cuando empiezan á leer , les acomete el »sueño , porque no pueden fijar su entendimiento , á causa de »que se escitan los humores crasos y frios, los que enfriando »la cabeza inducen al sueño ; al contrario los de entendimiento despejado no se duermen , porque fijando la imaginacion »estienen el calor y por eso son mas vijilantes que dormilones. » Despues de la *griteria* , *canto* y *lectura* , sigue la *conversacion* ó *locucion* que es el ejercicio de la voz misma , pero que es menos fuerte y vehemente que los demas , por lo que debe contarse entre los débiles ejercicios. Conviene á los que son propensos á dormir mas de lo regular y que tienen los sentidos casi embotados por el humor melancólico ó flemático , porque los tales se purgan con la conversacion y despavilan los sentidos. Que la flema se consume con esta lo manifiestan los muchos esputos que salen de la boca del que habla , los que proceden unos de la cabeza , otros del estómago y otros del torax. La conversacion segun Antylo , tiene la virtud de cargar y comunicar pesadez á la cabeza , por lo que los médicos la prohiben en sus dolores y males ; ademas daña no poco á los legañosos y á los que echan sangre por las narices ó por la boca , por lo cual Cornelio Celso y Galeno

quisieron se encargase el silencio en las evacuaciones de sangre ; seca la lengua y causa sed por lo que Hipócrates dijo : « que el callar y cerrar la boca apaga la sed » lo que explicando Plutarco añadió : « que no solo la sed pero ni la tristeza, » sentimiento ó dolor , se orijnan del silencio y que muchos » con este habian curado la tos y el hipo » Plinio afirma, « que el Mesenio Mecenas , se impuso guardar silencio por » tres años para curarse de la evacuacion de sangre. » Ademas afirma Oribasio , « que se pierden las fuerzas con la conversacion en las calenturas y en los accesos », de modo que no cabe duda que puede ayudar y dañar á la salud. No referiré los daños y ventajas que acarrea, segun se use, en los ánimos, lo que si manifestase , me separaria demasiado de mi intento principalmente pudiendo verlo los que lo anhelan en el libro de Plutarco sobre el lenguaje y en Galeno tratando sobre la cura y conocimiento de las pasiones del ánimo. Hasta aqui de la voz articulada. Hay dos clases de ejercicios que aunque no parezcan propios de la voz , con todo , pueden ejercitar algunas partes del cuerpo y son: la *risa* y el *llanto*. No podemos negar que la risa, con la dilatacion de la boca y con el retemblor interior de los intestinos calienta sobremanera estas partes y en particular enardece la cara , siendo la prueba el color que se manifiesta en el rostro del que rie. Los gramáticos dicen, que Homero llamó á la risa *guelota*. Aprovecha el reir á aquellos que tienen resfriada la cabeza y el torax , á los melancolicos, á los estúpidos por causa de frialdad en el cerebro , á los atontados y á los que caen en calenturas ú otros males por pesares y tristezas , creo que sobre esta habló Celio Aureliano cuando en la cura de la atrofia recomendó la dilatacion del ánimo llamada *diachusín* despues de comer y en el dolor de cabeza para que no se cargue con el esfuerzo del entendimiento. Aprovecha la risa á los que están dominados por un temperamento frio , pues ajita mucho el aire en el pecho y hace espeler cálido el aliento como Aristóteles dijo, quien juzgó que por esto los que rien sacan la voz mas grave que los que lloran ; tanto mayores son sus efectos si se hacen cosquillas en los sobacos , porque en estas partes se halla gran reunion de venas y arterias , las que se calientan con las cosquillas y

el calórico se dilata por todo el cuerpo. Ninguno debe ignorar que la risa escesiva segun Platon , ocasiona grande alteracion y que los griegos decian : « la intempestiva risa es un grave mal entre los hombres. » Ciertamente , además de la emision abundante del aliento , de su demasiada agitacion y calor , no pocas veces segun Aristóteles y Alejandro causa una fuerte debilidad , pues que el espíritu vital y el calor interior sale fuera en abundancia , resultando que los que rien con esceso sudan y toman un color encarnado con la subida de la sangre. Ninguno negará que la risa escesiva daña en particular á la cabeza y al torax observándose á las veces que se relajan los huesos de las quijadas y que se daña la espalda. El llanto , aunque Aristóteles le alabó en los muchachos como que con sus esfuerzos se desvanece la contraccion de los cuerpos y les fortifica , y Ciceron dijo , que los atletas habian entre sus ejercicios acostumbrado á llorar para adquirir fortaleza , con todo , es cierto que se usa poco para beneficio de la salud. Quizá los niños se ofenden menos con el llanto porque se acostumbran á él desde su nacimiento , pues desde que salen del vientre de su madre , comienzan á llorar dando por razon el Efeso Sorano la de que consiste ya en que su débil espíritu se afecta con la luz , y ya en que vienen á una tierra desconocida , puesto que las mujeres que paren en las embarcaciones sus niños no son llorones , cuya opinion refutándola Alejandro dijo : que no se debe creer en manera alguna á los que dicen que los niños sienten y lloran porque perdiendo su alma la mansion celestial , comienza á habitar en un cuerpo terrestre. No veo por lo demás qué bienes resultan á los cuerpos del llanto , pues además de que los cuerpos cálidos los vuelve frios y débiles y de que Aristóteles dice , que la voz se vuelve mas aguda , Galeno parece lo confirma diciendo : que cuando los niños lloran se percibe que respiran con interrupcion por la debilidad de fuerzas , y que del llanto provienen algunas calenturas. Cuanto daño acarrea á los ojos lo podemos conocer , porque las lágrimas que hacen salir los humores de los ojos (si creemos al médico Casio), es indispensable que los consuma , de modo , que con razon Cornelio Celso dijo : « que los continuos llantos disminuyen

los ojos », no omitiré cuanto dañan á la voz , pues irritada la garganta y demas partes cooperantes á la emision de la vcz la vuelven ronca y ocasionan ocultamente toses y catarros tenaces , leyéndose en Celio Aureliano que el llanto despues de la comida , hecha á perder el estómago. De todo lo que se colije , que ó ningun beneficio ó muy pequeño resulta á los cuerpos del llanto y que solo se pueden aliviar con él las pasiones del ánimo , como quiso Posidonio , puesto que los que están llenos de estas pueden llorar cuantas veces quieren ; y los que no las tienen , no pueden ejecutarlo aunque quieran.

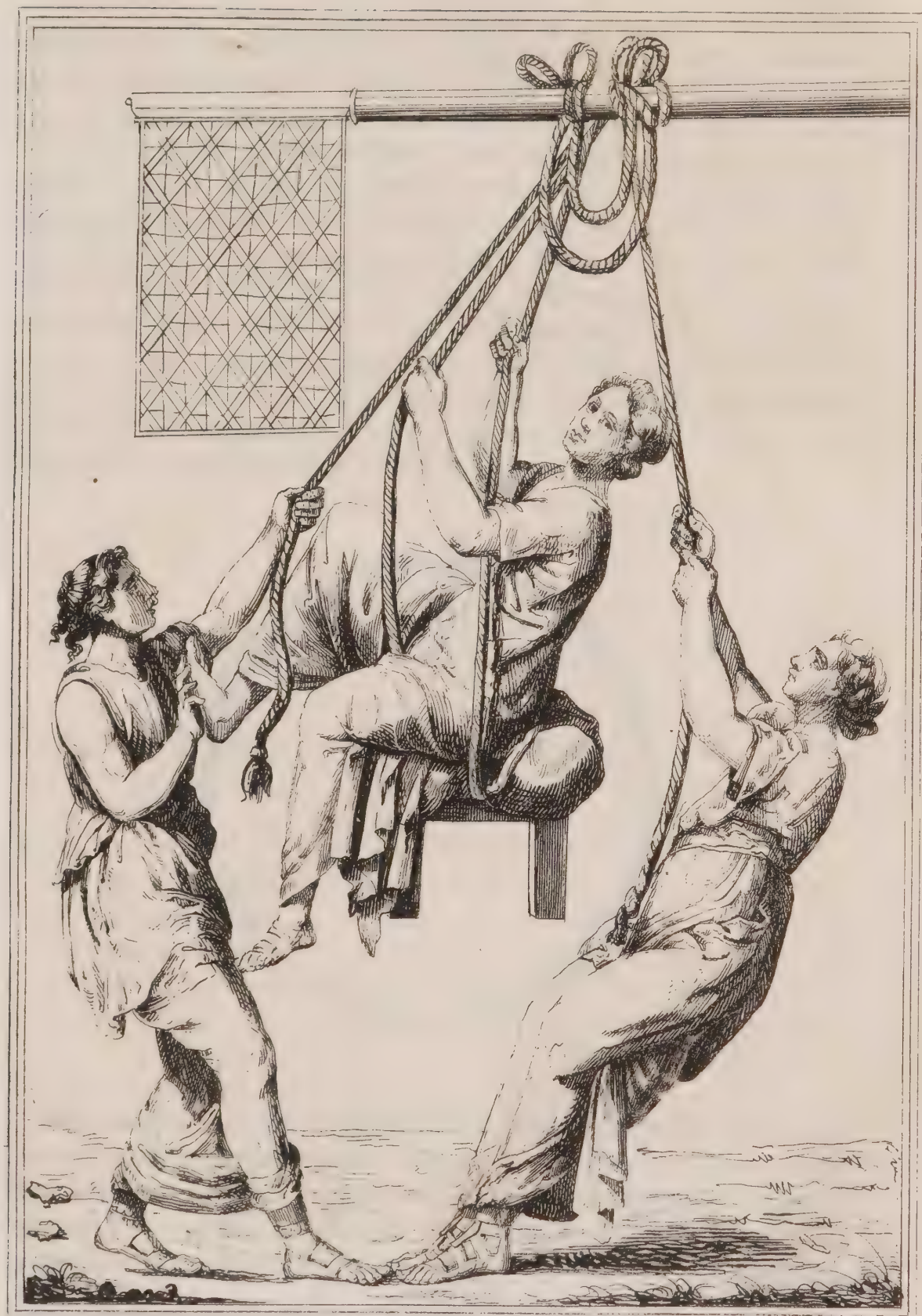
CAPITULO XIV.

De la cricilasia, troco, petauro y pilamaleo.

Si todas las cosas que usaron los antiguos nos hubieran sido transmitidas como por las manos segun refiere Galeno aconteció con la anatomía , ó las obras y escritos de estos no se hubieran perdido , ciertamente se evitarian muchos trabajos que hoy se toman los hombres por aclarar su confusion ; pero puesto que unas decayeron de su uso por el tiempo , otras no son intelijibles , otras fenecieron con la muerte de sus escritores y otras jamás recobraron su propio esplendor ; de aquí resulta que los hombres de dia en dia se vean obligados á renovar lo antiguo , á reformar lo malo , á restablecer lo abolido , á desechar lo despreciable y á verse á las veces obligados entre tanta confusion , cual el que sueña , á separarse de la verdad , entre los que me juzgo yo digno de mayor induljencia por haber tomado á mi cargo el volver á sacar á luz el arte gimnástico tan apreciado en otro tiempo y ahora casi olvidado y perdido ; y mucho mas por cuanto no hay ya autores por quienes mi intento pueda ser desempeñado , y no omitiré el decir que hay muchos ejercicios que por no usarse en nuestros dias y por no saberse la

razon que los antiguos tenian para ejecutarlos , el cómo se hacian y cuáles eran se deben mas bien adivinar que asegurar, como sucede con los de la *cricilasia* y *troco*. La *cricilasia* que en latin significa impulso del círculo, aunque parece que Oribasio la esplicó segun Antilo en su modo y figura, sin embargo se halla tan confuso y oculto, que es difícil conocer su modo y figura á cualquier sabio, pero para que ninguno nos tache con razon de ignorancia ó temeridad, de cobardía ó arrogancia manifestaré las palabras del mismo Oribasio que dicen : «tenga el círculo un diámetro menor que »la altura de un hombre, de modo que llegue al pecho de »este, y no se impulse segun su longitud, sino al través, ha- »ciéndose esta impulsión con un hierro con mango de ma- »dera. Algunos juzgaron que los anillos puestos al rededor »de la rodaja estaban demas pero no es así antes mas bien el »sonido que hacen causa recreo y complacencia al ánimo.» De aqui se colije que los hombres en este ejercicio acostumbra- ron á arrojar á la parte opuesta con una barra de hierro con mango de madera una gran rodaja en cuya circunferencia habia fijos unos pequeños anillos, pero no usándose hoy dia ciertamente no se puede conjeturar ni conocer su modo y condiciones, porque el que la rodaja griega ecsistió lo manifiesta Horacio diciendo. «O te deleites con la rodaja »griega» pero tampoco conocí su figura y cualidades. Qué fue el *petauro*, alguno tal vez se lo figurará, pero hallará que se engaña; este fue *una máquina de madera en que los hombres eran impulsados al alto por unas ruedas*, lo que ademas de indicarlo el mismo nombre lo atestiguan Lucilio diciendo «como los artistas son arrojados al aire por el *petauro*,» y Juvenal «mas agradan los que son espulsados por el »*petauro* que los que bajan por la maroma,» por lo que este ejercicio placentero no se puede asemejar á la *cricilasia*, aunque yo creo que al *petauro* se asemeja aquel vambolo que usan hoy muchos jóvenes y muchachos suspendiendo una tabla del techo con cuatro cuerdas y allí sentados se voltean por el aire, género de ejercicio que juzgo que los antiguos llamaron columpio, y este es quizá el que Avicenna recomendó para contener el sudor diciendo, que el enfermo se pon-

ga sobre el instrumento en que los muchachos y jóvenes se voltean por el aire. Aelio Estilo dice que en griego propiamente se llaman petauristas porque se voltean por el aire. Por las historias se puede ver que este ejercicio le usaron en los juegos jímnicos los tracios, ejipcios y otras naciones. Aquí se pone una moneda de los emperadores Augusto y Tiberio que manifiesta el juego del columpio, el que aunque sea distinto que el que hoy se usa, se ve no es muy diferente, pues se conoce que los jugadores habian acostumbrado á voltearse como los de estos tiempos. Quizá no sea muy desemejante al petauro ó sea este mismo aquella máquina propia para arrebatarse llamada por Celio Aureliano *macron sparton*. Si se halla algo entre los autores latinos que se parezca ó iguale á la cricilasia ciertamente lo es el *troco* ó la rodaja de que Marcial hizo mencion en muchos lugares diciendo, «la rodaja se ha de mover con el bronce porque es un ejercicio útil, este es propio de los muchachos, para mí el cantar.» En la rodaja habia primeramente un cerco y en este un anillo rodeado que con su sonido recreaba á los espectadores y el que la impelía se valía de una especie de paleta que Propercio llamó llave, todo lo que Antylo pintó perfectamente en su cricilasia con solo la diferencia que este dijo que tenia unos anillos delgados al rededor no un solo anillo rodeado y que hizo á la cricilasia ejercicio de hombres. Marcial manifestó que el troco era un juego de niños. Jenofonte refiere en un convite hablando de una mujer bailarina «que bailando cojia muchos trocos y echándoles al alto les volvía á cojer con garbo» aunque se puede dudar si este troco seria diferente á nuestra rodaja. Yo por estas razones soy de opinion que el ejercicio de la cricilasia fue algun tanto distinto del de el troco de los latinos, pero sin embargo no me atrevo á afirmar que seria el troco, aunque para mí tenga por seguro, que fue una clase de peon. La peonza que los muchachos hacian dar vueltas en un círculo tirándola con una correa atada á un palo y despues la impelian á porfia con los latigazos y á la que los griegos llaman *bémbrica* que Virjilio describió así: «los muchachos aficionados voltean la peonza con corvos golpes en los átrios desocupados



Juego del Columpio.



»llevándola con los latigazos de la correa dando vueltas , la
 »multitud ignorante se maravilla de que ejecute aquello la
 »mano de un muchacho,» de ninguna manera creo fuese el
 troco como quisieron algunos , como ni aquel ejercicio que
 hoy se tiene sobre mesas de madera cubiertas de paño y con
 bolas que se llama *truco* tiene para mí poca semejanza con
 el troco de los antiguos, porque este se jugaba en los gimná-
 sios públicos y en otros lugares , tenia un anillo ó anillos
 que hacian ruido para que oyéndole los que iban por el ca-
 mino se apartasen dejándole lugar, se llenaba de aire y tenia
 una llave corva todo lo que ni junto ni separado reunian la
 peonza ni el peon de forma que con razon debemos creer
 que el troco de los antiguos fue muy distinto, el que repre-
 senta perfectamente esta figura que me remitió Ligorio ha-
 llada en la via Tiburtina cerca de Roma.



Haciendo mencion Horacio del troco diciendo: «quieto
 »se está quien no sabe jugar á la pelota, disco y troco para
 »no mover á risa á los espectadores» y contándole Proper-
 cio entre los ejercicios de los gimnasios parece conforme á
 razon que pertenecia á alguna clase de gimnasia y no pudién-

dose apropiar con razon ni á la militar ni á la atlética, solo se la puede atribuir á la médica y principalmente á la que se encamina á ejercitar á los muchachos. Distinto á estos es aquel ejercicio que no hace mucho tiempo se inventó en el reino de Nápoles y que hoy en casi toda la Europa se usa que los italianos llaman *pilamaleo*. En este se ejercitan los brazos y la espalda puesto que se ven obligados á tirar á lo lejos la pelota de madera con los mazos; ademas del paseo que se junta á este ejercicio resultan todas las demas ventajas que de los demas paseos, de modo que no se debe desechár, porque no sea de los ejercicios de los antiguos aunque alguno disputará que estos no carecieron de este nombrando Avicenna entre los demas uno llamado *asulejian*, que se tenia con unas varas retorcidas y una grande ó pequeña pelota de madera cuyas circunstancias cualquiera conocerá convienen con nuestro pilamaleo.

CAPITULO XV.



De los efectos medicinales de la cricilasia, troco y pilamaleo.

Aunque ninguna nacion (que yo sepa) usó la cricilasia ni se tenga certeza de su modo de jugarla los antiguos, ni de su figura, con todo no quiero omitir sus cualidades descritas por Oribasio para que si alguno casualmente supiese ejercitarse en ella ó en otro semejante juego, no ignore sus virtudes. Antylo dijo que obtiene un lugar entre los grandes ejercicios y que la cricilasia ablanda los miembros tirantes ó dislocados con sus vueltas y variedad de las figuras, los dispone con facilidad y hace que se restituyan á su sitio, afirma y dilata los nervios débiles, escita el calor y restituye á su debido estado la intelijencia estraviada por la bilis. Tampoco me consta qué fuese el troco de los antiguos, á no ser que digamos que fué el mismo que nosotros llamamos troco ó

rodaja poco desemejante á aquel. Todos le colocan entre los ejercicios pesados y tardos. Ejecutándose con aquellas varas echando las pelotas en el círculo de hierro, estando ó en pie ó andando parece conviene en primer lugar á los convalecientes y á los que no pueden por la debilidad de sus fuerzas ó por otra causa dedicarse á mayores ejercicios, en segundo lugar principalmente en el estío á los ancianos y á los que se ajitan demasiado con los trabajos mayores, peculiarmente se ejercitan con él la vista, brazos y piernas, partes que trabajando con dulzura y suavidad adquieren fortaleza: en muchos enseña la esperiencia que mueve el vientre, que hace descender los humores y que cuece los jugos del vientre y de todo el cuerpo. Deben abstenerse de este ejercicio los que padecen vahidos de cabeza, gota, úlceras y tumores de pies, pues los unos conmoviéndose fácilmente escitan las afecciones de cabeza, á los otros el descenso de los humores les ocasionan y aumentan aquellos males. Por esto Areteo hablando sobre la epilepsia dijo la causaba la vista de aquellas vueltas que dá el instrumento llamado *bémica*. Este ejercicio quizá dió á entender Avicenna cuando dijo «el jugar al juego de la alsulejian con las varas retorcidas» á no ser que contándole entre los ejercicios fuertes y haciendo mencion que la pelota era grande se diferencie del nuestro como que es débil y se ejecuta con pequeñas pelotas. Hay tambien otro ejercicio que se hace de dos modos ó tirando con la mano unas pelotas de madera en un círculo clavado en tierra ó dándolas con un taco para que se junten; ejercicio que conmueve la espalda por las continuas inflecciones, ofende la cabeza y los riñones, en cuyas heridas mandó se evitase el médico Rufo, no aprobándole tampoco para la salud. Se lee en Galeno «que los ejercicios que se hacen con la cabeza y la espalda inclinadas no convienen á los que padecen por cualquier causa, aunque sea leve, vahidos, epilepsia, optalmia, dolor de oidos ú otras inflamaciones en la cabeza ó cuello.» Mas conocido y mas usado que estos es el ejercicio del *pilamaleo* que todos confesarán no usaron los antiguos gimnastas; pero puesto que su uso se aumentó en casi todas las naciones, tanto mas necesario es declarar sus

propiedades. Es fácil conocer por el trabajo y naturaleza de este ejercicio que es de los grandes y vehementes por su trabajo, pues ocasiona el sudor, cansancio, color en el rostro y grande respiracion, por su naturaleza, pues siendo el paseo y movimiento continuos y uniéndose cierto esfuerzo de toda la espalda no cabe duda que necesita de violencia y fortaleza, siendo por lo tanto probable que aumente el calor natural, evacue los escrementos, cause sueños profundos y aproveche para la cucion de los humores y de las comidas. Es cosa segura que con este ejercicio se carga la cabeza, pues Galeno dijo que era efecto de todos los grandes ejercicios. En cuanto á sus efectos particulares soy de opinion que el pilamaleo ejercita en primer lugar los brazos y espaldas y en segundo las piernas, y que conviene á los que desean confortar estos miembros y efectuar la cucion de las comidas abundantes, distribuir útilmente los jugos por el cuerpo y espeler los humores por el sudor y transpiracion insensible. Ninguno medianamente instruido en la medicina ignorará que de ningun modo conviene á los débiles y convalecientes cuyas fuerzas están aniquiladas, y tanto menos á aquellos que padecen de la cabeza ó la tienen débil, como el que daña á los que no tienen vigorosa la espalda y á los que tienen los riñones irritados y las orinas crudas, pues suele orijinar en las partes bajas alguna inflamacion ó tumor. En fin los que gozan de salud pueden mirando por ella ejercitarse con el pilamaleo, pero deben abstenerse enteramente de él los que bajo algun concepto estén enfermos; debiendo tenerse presente que todos los ejercicios proporcionarán los bienes que referimos si se guardan las cualidades de conveniencia, tiempo, lugar, cantidad, modo y naturaleza de los cuerpos que se manifestarán, de otro modo no será extraño que en lugar de bienes se ocasionen males incalculables, á la manera que tengo por seguro acaece con el ejercicio mencionado, el que teniéndose por muchos con frecuencia despues de comer sin cuidado á que el lugar sea saludable y el tiempo apropósito no por su culpa sino por abandono de los que les hacen ejercitar asi, les acarrea dañosas afecciones y malos hábitos, por lo que aconsejo mas y mas á todos que

imitando el esmero observado por nuestros antepasados en ejercitar sus cuerpos, miren mas por la salud y robusted del suyo y no las pierdan por su culpa. Galeno dice: «que es una infamia que los que por la naturaleza gozan de una constitucion sana la vicien por la ignorancia en los ejercicios y método de vida tornándola enfermiza.» Puesto que hemos dicho en este capítulo dos cosas; una que el pílameo ejercita la espalda, otra que deben evitarle aquellos que la tienen delicada, se debe saber que Galeno quiso que en los viejos las partes débiles nunca se ejercitasen y que en otros siempre, juzgando yo que la razon que le movió á decir esto se basa en que la debilidad de los viejos procediendo de falta de la fuerza motriz no tiene remedio, pero la de otros sí; por lo cual cuando nosotros hemos dicho que algunas partes débiles no se deben ejercitar, queremos que se entiendan nuestras palabras siempre en la debilidad ya constituida tal é irremediable, mas no de la adquirida hace poco tiempo y que es curable, para que no aparezca que nuestro parecer se aparta de las opiniones de Galeno que todos los médicos se ven obligados á seguir.

CAPITULO XVI.



De la equitacion.

Hasta aquí hemos manifestado los ejercicios que los hombres ejecutaban por sí mismos sin auxilio de cosa alguna. Resta tratár sobre aquellos en que ciertamente se mueven por su voluntad y en cierto modo con libertad, pero que su movimiento se perfecciona por otra fuerza motriz. La otra clase de ejercicio que Galeno unió á estas dos que consiste en los medicamentos no pertenece á nuestro propósito y por esta razon la omitimos. En primer lugar reclama para sí la preferencia, la equitacion llamada por los griegos *ipasia* por ser mas distinguida que los demas ejercicios, y convenir

principalmente como Platon dijo á un hombre noble y que segun Galeno debe entender este la naturaleza de cada ejercicio á saber, de aquel que se ejecuta por nosotros mismos y de aquel que ejecutamos con el auxilio de otros. Plinio dice que el primer inventor de la equitacion fue Belerofonte, la que usaron despues los tesalos llamados por esto centauros en la guerra, costumbre que se acrecentó tanto que en tiempo de Hipócrates casi todos los scitas andaban á caballo, los que molestados de grandes dolores de nalgas por los continuos paseos á caballo se curaban con una sangría detras de las orejas quedando impotentes para el cóhito, aunque muchos sospechaban que esta enfermedad procedia de los dioses, á los que refutó Hipócrates diciendo que los ricos eran siempre amigos de los dioses y los pobres no, lo que tomado de Hipócrates comprobó Galeno diciendo que parecia razonable que los pobres mas bien que los ricos padeciesen de este mal y sin embargo acaecia lo contrario. Despues del tiempo de Hipócrates la equitacion fue tenuta en grande estima segun Platon manifiesta y por esto todas las especies de jimnásias la contaron entre sus ejercicios. El que nuestros antepasados celebraron contiendas de equitacion en los circos y juegos ademas de los Olímpicos, en los que dicen que en la olimpiada vijésima quinta se introdujo la carrera de caballos, lo atestiguan aquellas cuatro fracciones romanas de los *blancos*, *rojos*, *verdemares* y *verdosos* las que peleaban siempre tanto en los circos como en los juegos, empleando los caballos para montarlos ó para conducir los carros, poniendo tanto esmero en elejir y enjaezar los mejores caballos que Galeno dijo que los de las fracciones verdemares y verdosas solian oler el estiercol de los caballos, y por él conocian los hábitos y temperamentos de estos animales y con este conocimiento escojían los que eran mejores, siendo tan grandes los esfuerzos que hacían los de estas fracciones por obtener la victoria, que no perdonaban gastos ni trabajos, y tanto mas cuanto que toda la ciudad estaba dividida en cuatro vandos favoreciendo cada uno á su partido, no encontrándose una parte en la ciudad ó reunion de hombres en que en el tiempo de las contiendas no se disputase con teson sobre es-

tos partidos, ó á lo menos no se sacasen á la conversacion. Siempre he creido que de favorecer los hombres á su partido resultaban grandes disputas, porque los romanos usaban los vestidos de solo cuatro colores á saber, *rojo, blanco, verde* y principalmente del *rojo mas oscuro*, poniéndose cada uno el de la fraccion á que se inclinaba. No me estenderé sobre la equitacion de los juegos y espectáculos que podemos llamar atlética, puesto que el erudito Panvino ha tratado esta materia estensamente en sus libros sobre los juegos. Acerca de la gimnasia militar Platon atestiguó que para adquirir la pericia equestre usó de la equitacion, quien dijo que no solo los hombres armados ó desarmados se ejercitasen á caballo, sino que tales ejercicios eran útiles para las mujeres, colocándoles entre los demás pertenecientes á la gimnasia militar, como igualmente juzgó Jenofonte, en quien Yscómaco manifestando á Sócrates su tenor de vida, dijo: «des-
»pues subiendo en un caballo me ejercito en todos aquellos
»ejercicios que son necesarios en la guerra, unas veces cami-
»nando de costado, otras cuestras abajo, otras haciendo al
»caballo saltar fosos y otras pasar arroyos, cuidando mu-
»cho que no vuelva cojo á casa:» á quien Sócrates le con-
testa : «por Juno, Yscómaco, me das gusto obrando así
»pues á un mismo tiempo procuras adquirir salud y fuer-
»zas, te ejercitas para la guerra, y te desvelas por acrecen-
»tar tu caudal, todo lo que me parece digno de alabanza.» Palabras que comprueban que los antiguos para instruirse en la milicia usaban los ejercicios de á caballo. Que los ejercicios de á caballo contribuyeron en la gimnasia médica para recobrar la salud, conservarla y proporcionar un buen hábito al cuerpo, además de las palabras citadas de Sócrates debería bastar para comprobarlo el decir Galeno que no debe obtener el último lugar entre los ejercicios gimnásticos, pues ejercita no solo al cuerpo sino los sentidos, pero lo afirman tambien Antylo, Aecio y finalmente Avicenna, quien contó entre los ejercicios útiles el ser llevado por caballos ó camellos, diciendo Suetonio que Germánico nieto del emperador Tiberio padeciendo de debilidad de las piernas la curó con la equitacion que le ordena-

ron los médicos; de modo que con este ejemplo debemos convencernos de que siempre fué tenuta como útil en gran manera por los médicos, aunque entre los mismos es muy importante saber si se ha de ir en mulos ó caballos sosegados, asturcones, trotones ó corredores.

CAPITULO XVII.



De los efectos medicinales de la equitacion.

Es manifesto que la equitacion, que Galeno contó algunas veces entre aquellas cosas que llama al mismo tiempo ejercicios y trabajos, por su parecer es un grande ejercicio, por lo cual puede aumentar el calor natural y ayudar para la diseminacion de los escrementos. Hay no poca diferencia si el caballo (asi llamo yo al caballo, mulo y cualquier otro animal que lleva los hombres) camina despacio ó con velocidad, si es asturcon, ó tiene paso de andadura, ó si es corredor. Antilo y Aecio escribieron sobre la equitacion sosegada y lenta que si el caballo anda despacio nada mas ocasiona que cansancio y principalmente á las ingles, hablando Hipócrates sobre esto dijo que la continúa equitacion causa gran cansancio y hace á los hombres infecundos é impotentes para el cóito y que ocasiona grandes dolores nocturnos y cojeras; y no se debe refutar á Hipócrates porque Aristóteles haya dicho en sentido contrario, que los que van á caballo con frecuencia se hacen lujuriosos porque las partes jenitales adquieren brios y calentándose con el continuo frote y movimiento se escita el deseo del cóito, pues Hipócrates habla de la equitacion sosegada y demasiado frecuente como que con su movimiento tranquilo no caliente asi ni dañe á los múslos y pies y Aristóteles habló sobre aquella en que el caballo camina con velocidad y á las veces trota, pero que en cierto modo no se usa amenudo, por lo que aquella espresion *con frecuencia* que ponen los traductores latinos ciertamente se debe supri-

mir pues no la tiene el orijinal griego de Aristóteles. Esta equitacion segun Antilo y Aecio ejercita sobremanera todo el cuerpo mas que todos los demas ejercicios, por lo que Alejandro Traliano la empleó en el dolor de cabeza que proviene de causa fria, en la epilepsia, en la sordera y principalmente para fortalecer el estómago, de modo que con razon Plinio escribió que se reputó por muy útil al estómago y múslos y por la misma razon Aecio la usó en curar el hipo, despeja los sentidos los hace agudos y favorece mas que todo á los hidrópicos segun Traliano; Celso dice que contiene el desvarate de vientre y que afirma las piernas débiles, lo que Suetonio atestigua con el ejemplo de Jerman. Es dañosa al torax y á las vejigas dañadas debiéndose evitar este ejercicio mas que todos en la cura de las llagas segun opinion de Arquijenes aquel célebre médico del emperador Adriano. Hipócrates dijo que tambien dañaba á los múslos aunque sobre esto hay varias opiniones en los autores. Temison el príncipe de los metódicos en el dolor de las ancas llamado por los griegos *schias* mandaba á los enfermos andar á caballo, lo que comprobaron Teodoro Prisciano y Plinio. Por otra parte ya hemos dicho que Hipócrates juzgó que la equitacion era dañosa á las ancas y que era la causa de estos dolores á quien siguiendo Celio Aureliano condenó la opinion de Temison como que impide la cura de los ceáticos. Yo advirtiéndolo que en este ejercicio se calientan los múslos sobremanera y se debilitan con el movimiento soy de parecer que los humores líquidos bajan y por lo tanto causan graves afecciones, que empeoran las ya ecsistentes y las vuelven incurables, por lo que creó que Celso desechó tambien la equitacion para los gotosos. Cuando esta se verifica trotando el caballo es mas dañosa que las dos mencionadas por escitar y molestar demasiado al cuerpo y aumentar los dolores. Que este trote ofende con vehemencia á la cabeza, cuello y espalda lo experimentan los que alguna vez se ven obligados á andar á caballo de este modo. Finalmente Galeno confiesa que si hay algun modo de andar á caballo que sea á propósito para agitar principalmente las entrañas es el propuesto, con el que no solo se conmueven sino que

parece que se desprenden y arrancan de su lugar. Solamente puede servir de auxilio para ayudar á la coccion de la comida y de los humores, para mover el vientre y la orina y segun Avicenna para estraer las piedras y arenas de los riñones, haciéndolas descender á las partes bajas. Puesto que estos bienes se compensan con mayores males, aconsejo á todos se abstengan de semejante ejercicio. La equitacion en caballos asturcones, (llamó asi al que comunmente los italianos llaman *portanto* ó *traina*) asi como con la marcha del caballo poco á poco ejercita mas el cuerpo, asi acarrea menor incomodidad y sirve en particular para mover el vientre. Sobre la equitacion corriendo los caballos aunque se lea en Aristóteles que caen menos los jinetes porque se precaven mas, sin embargo Galeno la desecha por la razon de que acaece muchas veces á los jinetes caer en tierra y algunas morir por la caida, pero ademas hay otras muchas razones por las que los amantes de su salud deben evitar este ejercicio con todo cuidado, pues segun Hipócrates calienta, seca y adelgaza el cuerpo demasiado y por esto Celio Aureliano la aprueba para disminuir las muchas carnes: daña la cabeza, embota los sentidos y ofende no poco á los ojos. Aristóteles indagando la causa por la que los que van á caballo cuanto mas largo corre este, tanto mas suelen echar lágrimas, dá á entender sucede ó porque el demasiado calórico producido del movimiento liquida los humores de los ojos y les hace verter lágrimas, ó porque asi como los vientos contrarios perturban los ojos, asi el aire que sale al encuentro les ofende cuanto el caballo corre mas; daña esta equitacion al torax, al pulmon y á todas las entrañas. El que daña mucho á los riñones lo pueden atestiguar los innumerables que han sido atacados, unos de irritacion en la orina, otros de úlceras, otros de piedras ya en los riñones, ya en la vejiga y ya en el peritóneo en tales términos que casi por estos males han muerto. No diré cuántas relajaciones, cuántas quebraduras y roturas de huesos muchas veces se han orijinado trabajando sobremana en ella los brazos, la espalda, los músclos y las piernas. Vean pues aquellos á quienes les agrada el caminar con los caballos á escape y haciéndoles mudar el paso, á cuántos y cuán

graves peligros se esponen no solo en la convalencia sino en sana salud de perder esta y aun la vida, si no observan el consejo de los amantes de su salud y de los médicos. Basta sobre las especies de la equitacion, de las cuales Antilo y Aecio dijeron que en cierto modo ninguna era útil para los enfermos y las que el Efeso Sorano dijo no convenian á los que tomaron otros medicamentos, y que segun opinó Galeno no eran útiles á los que padecen de inflamaciones ó males de los riñones. Hay quienes se deleitan en ser llevados sentados á caballo, ejercicio que á mi parecer puede aprovechar poco á los enfermos, porque aunque se ande despacio, sin embargo se percibe cansancio, compresion y dilatacion en los riñones é ingles, mácsime siendo dificultoso sostener el cuerpo por no decir imposible en los estribos y juntándose además si se camina con mas velocidad aquella conmocion perjudicial. A los combalecientes mas bien es á quienes puede aprovechar este ejercicio confortándoles el cuerpo, ánimo y estómago, purgando y despejando los sentidos, pero debilita el pecho y los pies.

CAPITULO XVIII.



De la conduccion en carro, litera y silla de mano.

Hemos dicho que hay dos clases de ejercicios, una de aquellos en que los hombres se movian por si y otra la de aquellos en que se movian por otra causa motora. De la primera ya hemos hablado, de la otra que llamaron con el nombre comun de *conduccion* Celio Aureliano y Plinio, y los autores griegos Antilo, Herodoto y Galeno y otros médicos antiguos con el de *Ayora* trataremos, manifestando la conduccion en carro, á la que ninguno negará su antigüedad puesto que como atestigua el intérprete de Arato el primero que hizo tirar á los caballos de los carros fué Eritonio á quien por esta razon le cuenta Manilio el primero de los astrónomos

entre los signos celestes. La forma y hechura de los carros fueron varias. Plinio aprueba como material útil para la construccion de los carros el abeto, para los ejes de las ruedas la encina, el fresno y el olmo, por lo que se deja conocer que los antiguos de estas maderas hicieron sus carros, los que al principio solo tenian dos ruedas añadiendo despues los frisos otras dos. Hipócrates dijo que despues los scitas construyeron carros con seis ruedas las que en tiempo de Homero se chapeaban de estaño, pero en los siguientes siglos no solo las ruedas sino todo el carro se embutia de márfil, leyéndose en Plutarco que en tiempo de Plinio se veian todos los carros engastados de oro y plata. Parece además verisimil que tambien se cubrieron de varias cosas, las mas veces de pieles como Plutarco dijo y que les conducian caballos unas veces, otras mulos ó bueyes y á las veces hombres. Refieren lo que es mas, que Heliogábalo hizo tirar de los carros no solo diferentes y monstruosos animales, sino tambien á mujeres desnudas y que él se hizo conducir por estas. Esta conduccion en carros agradaba sobremanera á las romanas y llegó á las veces á tanto su aficion que los romanos se vieron obligados por decreto del senado á prohibirlas su uso, por lo que montadas en cólera conspiraron entre sí diciendo que ninguna concibiese ni pariese y asi se vengarian de los esposos, por lo que Plutarco dijo que los romanos mudaron de parecer y las concedieron permiso para usar de carros. Despues el filósofo M. Aurelio Antonino consultando á su modestia volvió á prohibir que no se sentasen ni fuesen á caballo por la ciudad. No estimaron menos los jímastas esta conduccion puesto que no se hallarán juegos ni espectáculos públicos ni libros de medicina, en que no se vea se usó. ¿Quién ignora que en la olimpiada 99 se introdujo el certámen de los carros en los juegos olímpicos? ¿Quién ignora que frecuentemente se peleó en público con carros tirados por dos ó cuatro caballos, cuya aficion despues se aumentó tanto entre los romanos que pocos ó ningunos juegos públicos se celebraban sin que se ofreciesen premios distinguidos para los vencedores? Plinio dice que entre los latinos en las fiestas que se celebraban en el Capitolio se habia acostumbrado á dar á beber

al vencedor en premio *ajenjos* como juzgándoles los antiguos por muy útiles á la salud. Si los antiguos por causa de adquirir pericia militar usaron la conduccion en carros nada de cierto se puede afirmar. Juzgo que desde el tiempo de Homero hasta los de Jenofonte y aun en los siglos posteriores duró la costumbre de pelear tambien en carros en las guerras y que así como se ejercitaban en la equitacion los antiguos, tambien lo hacian en los carros para no ser vencidos y tener esta instruccion. Por lo demás Galeno, Antilo, Herodoto y Avicenna claramente manifestaron que esta conduccion la emplearon los médicos gimnastas, tanto para conservar la salud de los sanos, cuanto para curar algunas enfermedades, los que no solo quisieron se contase entre los ejercicios de la verdadera gimnasia, sino que la recomendaron como útil para los calenturientos (virtud que se apropia á pocos ejercicios.) Galeno la dividió en dos clases esta conduccion, una en que los hombres eran llevados sentados, la otra en que iban echados y de los dos modos pocas veces paseaban por la ciudad sino frecuentemente por los caminos, por lo que Plutarco dijo que los romanos se vieron obligados á prohibir el carro en la fiesta del Septimonte. Me parece que Herodoto indicó si los sanos y convalecientes se ejercitaron en los mismos carruajes, en quien se lee que los calenturientos eran conducidos en carros por la mano y en los que tiraban dos caballos y que á aquellos se les llevaba un espacio de treinta estadios primeramente y despues doble y que estos habian acostumbrado á ser conducidos la distancia de treinta ó cuarenta estadios al principio y despues otro tanto. Es creible sin disputa que los sanos usaron de toda clase de carros ya cubiertos ya descubiertos aunque podemos creer que los principales serian llevados en los cubiertos puesto que Dion refiere que Claudio Cesar gozando de salud pero temblándole la cabeza, manos y lengua fué el primero de todos los romanos que se hizo conducir en un carro todo cubierto lo que verificó el jóven Plinio para curar la debilidad de los ojos. Cualquiera por lo dicho conocerá que este ejercicio lo aprobaron los demás gimnastas y los conductores que entendian bien y conocian las ventajas que estos movimientos

acarreaban segun dice Galeno, como si tuviese este ejercicio como otros su prefecto particular, pero sujeto al maestro jeneral del arte, quien cuidaba de fijar el modo, medida, cualidad y tiempo que se habia de emplear en el. Los antiguos tuvieron muchas clases de carruajes ó carros á saber: *plaustro, esseda, petorino, arcirna, bioto, canterino, carruca, carpento, thensa, cifo, covino, rheda, pilento, burdones*, todos los que eran iguales en tener ruedas, pero se diferenciaban en la forma, materia, magnitud y en otras varias cosas, pero no trataré de estas ejecutándose en todos la conduccion y por lo tanto los médicos comprendieron todas las clases de carruajes bajo solo el nombre jeneral de carro.

No faltan quienes opinan y quizá con razon que la litera y silla de manos se inventaron mas bien por la comodidad de los que no podian andar con sus pies, ni á caballo, por su vejez ó por enfermedad y que se introdujeron por recreo, pues no aparece otra causa que moviese á los antiguos á inventar estos instrumentos á no decir que los reyes y príncipes para no molestarse en las marchas con el sol, viento, lluvia y tempestades inventaron las literas y sillas de mano, cubriéndolas por todas partes, las que despues los ricos usaron por lujo, recreo y comodidad y finalmente los médicos las introdujeron en la gimnasia para uso de los hombres confiados á su cuidado: de cualquier modo que esto sea, se sabe que los gimnastas y médicos las usaron para ejercitar á los convalecientes, pero raras veces para los sanos. Qué figura tuvieron la una y la otra nada se sabe de cierto, con todo parece verisimil que la almohada y lecho en la litera se hallaban estendidas para que los conducidos pudiesen á su placer echarse ó sentarse, por lo demas sobre si fué semejante ó no á las nuestra creo que lo fué con la diferencia de que la nuestra siempre es llevada por mulas ó caballos y la de los antiguos las mas veces por seis criados que Marcial y Tertuliano dijeron eran capadoces y germanos. Si alguno queria aumentar el número se le criticaba. La litera de los antiguos no solo servia de comodidad, sino que tambien era apta para conciliar el sueño al que iba en ella, y se usaba tanto que

en muchos lugares se formaban compañías de mozos que solo se empleaban en llevar las literas y en conducir en ellas á las mujeres, á los que se les daban leyes segun mencionan los jurisconsultos y ejecutaban lo que los demas en los reales. El que la silla fué de dos clases lo manifestó Antilo ó mas bien su intérprete, una en la que se sentaban, la que estaba cubierta ó descubierta y algunos la llamaban como Celio Aureliano *silla potátil*, otra en la que iban echados, la primera se ve en estos dias, siendo llevados en ella los gotosos, ricos y príncipes por causa de placer, en la que habian acostumbrado en otro tiempo á ir los majistrados y por esto se llamaba silla curul, y en la que solo se sentaban, la segunda en la que se echaban no la tenemos (á lo que yo entiendo) á no decir que nuestra camilla suplía sus veces y que para los antiguos significaba lo mismo la silla que la litera siendo esta idónea para sentarse ó tumbarse, á cuya opinion parece accede Aecio Amideno, quien entre las conducciones omite las sillas haciendo solo mencion de dos clases de literas, á saber en las que se sentaban y en las que se echaban. Fueron pues la litera y la silla de manos unos muebles de que no pocas veces se servian los ricos, los ancianos y los que no podian andar por la ciudad haciéndose conducir por los caminos por los criados y de los que se servian los médicos jímnnastas por causa de la salud tanto empleándoles en los sanos, como en los enfermos. Galeno refiere «que el médico Antioco de edad de ochenta años muy »cuidadoso de su vida, cuando tenia que ir lejos, solia hacerse llevar en una silla ó carro.» Plinio Cecilio tambien dice, «que su abuelo habia acostumbrado á ser conducido por »Roma en una litera, para que la variacion de la atmósfera »no le robase el tiempo al estudio.» Por lo que se puede conocer que los ancianos usaron los paseos en las sillas tanto por ejercicio como para las demas ocupaciones particulares, del mismo modo que los médicos les emplearon para los enfermos, con quienes se guardaba este método segun Herodoto, á saber, que no fuese esta conduccion ni menor de cinco estadios ni mas de doble y lo mismo al dia siguiente, pero al tercer dia y siguientes se aumentase hasta treinta estadios.

Para que ninguno crea que la litera y silla de manos fueron lo mismo, citaremos solamente á Marcial entre otros, quien no cabe duda juzgó eran distintas cuando dijo, «¿Escojeré la silla ó la litera?» Por último se puede con certeza saber por Lampridio en Heliogábalo que las sillas de manos fueron unas cubiertas de pieles, otras de hueso, otras de márfil y algunas embutidas de plata.

CAPITULO XIX.



De los efectos medicinales de la conduccion en jeneral y en particular de la de los carros, de la litera y silla de manos.

Antes de comenzar á tratar de los efectos de las conducciones quiero advertir que no ignoro que muchos entre las conducciones contaron la equitacion, entre quienes se cuenta Aecio Amideno, pero no he querido seguir su parecer, ya porque Celio Aureliano autor célebre y antiguo hablando de las conducciones no dijo una sola palabra de la equitacion como juzgándolas diferentes, lo que segun Antilo creyeron otros muchos, ya porque Galeno claramente manifestó eran distintas cuando dijo hablando de los ejercicios, que unos se hacen por nosotros mismos, otros por otra causa estraña como las conducciones y que otros eran mistos cual la equitacion, ya porque si la conduccion como todos los autores la definen es compuesta del movimiento y quietud aparece que algunas partes del cuerpo no se mueven aunque se mueva el cuerpo en jeneral lo que no acaece en la equitacion, en la que se ve claramente se mueven casi todos los miembros del cuerpo, pero esto importa poco puesto que Antilo y Aecio trataron separadamente de cada una de ellas. Muchas veces acaece hallarse en los autores nombradas las conducciones y ejercicios juntamente como si entre sí hubiese diferencia, cuya opinion siempre debe interpretarse de los ejer-

cicios propios que requieren movimientos mas agitados que las conducciones, mas no de estas hablando comunmente. Es la conduccion segun opinion de Antilo, Accio y Avicenna uno de los ejercicios mas sosegados y por lo tanto aplicable no solo para los sanos y convalecientes sino para las largas enfermedades que van en descenso y finalmente para aquellos en quienes quedan reliquias del mal y no las pueden espeler de otro modo. Se recomiendan en algunas enfermedades agudas con Areteo lo hizo en los letargos y nefríticos; que mas, Celso dice que Asclepiades aprobó la conduccion en el principio de las calenturas fuertes principalmente, para desvanecerlas lo que ciertamente es peligroso pues se contienen mejor sus progresos con la quietud. Se recomienda la conduccion en jeneral á los sanos y convalecientes porque no acarrea cansancio, antes bien ella ejercita los cuerpos como los grandes ejercicios, y puede aumentar el calor natural, espeler multitud de humores, afirmar el hábito del cuerpo, escitar acciones involuntarias, librar de la vejed, tranquilizar la turbacion del cuerpo, conciliar el sueño á los desvelados y por el contrario desvelar y auyentarle á los aletargados y dormilones, porque concilia el sueño arrojando por el aliento los escrementos que descienden desde la cabeza al estómago, que son la causa principal de los desvelos y ocasiona despues estos dando nuevo vigor, nueva fuerza al cuerpo y aun cuando Séneca al parecer hace en la carta 60 á la conduccion mas trabajosa que el paseo se debe entender en solo aquel sujeto enfermo á quien todas le dañan. Celio dijo respecto de las enfermedades en que se quiera usar de la conduccion, que se debe observar lo siguiente. «Si la lengua no está áspera, si no hay tumor, dureza ó dolor en las entrañas, cabeza é intestinos, si el cuerpo doliente la rehusa, si es el dolor jeneral, particular ó solo afecta á los nervios; que nunca se emplee en el incremento de una calentura sino en el descenso.» Sin embargo se sabe que varios autores han aprobado las conducciones en varias enfermedades, Aureliano las recomendó en las pesadillas, enfermedad de que murieron en cierta ocasion en Roma muchos como si hubiera sido un contagio, segun Silimaco Sectario de Hipócra-

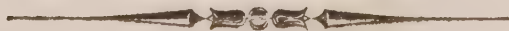
tes, en la perdida de la voz (en los hemotóicos) ó que vomitan sangre en quienes la rehusó Asclepiades, en el asma, en los dolores de estómago, en la elefancia, en los cólicos y gotas árticas. Teodoro Prisciano y antes de él Areteo quisieron que se empleasen las conducciones en la melancolía, atrofía, en las enfermedades del bazo y en los dolores de estómago. Se lee en Galeno que algunas veces se usaron para los estenuados ó fatigados y que necesitan descanso. Que mas, el mismo Celso las recomienda en el fuego sagrado, de modo que podemos convencernos de que no siempre fueron indispensables las condiciones que él manifestó. No obstante no se debe ignorar que importa sobremanera atender al lugar en donde se hacen las traslaciones, pues Areteo manifestando los ejercicios útiles para los celiacos prefiere á los demas la conduccion que se hace entre laureles, mirtos y el tomillo.

Esplicado ya lo que los autores nos han manifestado sobre las propiedades de la conduccion en jeneral conviene pasar á las de las particulares. Entre nuestros antepasados hubo mucha variedad de carros llegando á tanto su lujo en Roma, que segun Plinio no se recelaron en hacerlos embutidos de oro y plata, pero esto no es de nuestro intento. Los carros que los médicos usaron para los sanos ó enfermos eran conducidos unos por machos ó caballos y otros por los hombres y tanto unos como los otros eran ó lijeros ó pesados. Aunque Celso dijo que la traslacion en carro era mas vehemente que las demas, con todo segun Galeno debe contarse entre los débiles ejercicios, de lo que resulta conviene menos que todos los demas á los sanos, á no ser que no puedan ejercitarse de otro modo, á los convalecientes y ancianos segun sabemos se ejercitaron Plinio y Cecilio, pero muchísimo á los enfermos de quienes hablando Antilo dijo que la conduccion en carro tiene virtud de rechazar, conmo-ver y espeler las enfermedades tenaces, y Séneca escribe que le aprovechó sobremanera para disipar la bilis agarrada á la garganta y para suavizar la respiracion el que padeciendo no pocas veces de dificultad en respirar ó como él llama de inspirar hasta hallarse en peligro de morir se servia de la tras-

lacion para la cura de este mal. Aecio divide este ejercicio en dos clases una *lenta* y otra *vehemente*, la primera dijo se debe emplear en los males de cabeza y en los que padecen de flucsi-ones en los intestinos Celio Aureliano sábiamente juzgó que se debia emplear la conduccion por un espacio largo en los males de cabeza para que no se marease con frecuentes vueltas el enfermo, como tambien en la locura y paralysis, pero conducido el carro á mano, aunque despues la reprueba en la epilepsia porque el movimiento de las ruedas acarrea á los enfermos vahidos y perturbaciones de la vista, y aunque Galeno, Traliano y Aecio no reusaron este ejercicio para la cura de los epilépticos, de los que padecen vahidos, enfermedades agudas de ojos y de oidos y jaquecas, no obstante Aecio mandó que los asi enfermos se moviesen lentamente, y sentados de espaldas hácia el camino fuesen conducidos, añadiendo que habia conocido á muchos que habian sanado de este modo sin necesitar otro socorro. Avicenna siguiendo á Aecio añadió que semejante traslacion con el rostro vuelto aprovechaba no poco para la debilidad y turbacion de la vista. Celso recomendó esta en el desvarate del vientre, la que juzgó tambien conveniente á los convalecientes. Finalmente encuentro que Celio recomendó la conduccion vehemente en carro como dotada de la propiedad de calentar y adelgazar la abundancia de carnes y útil en la cura de la atrofia, sabiéndose por Aecio que se emplea como el mejor remedio en los males del pecho y estómago, en los tumores abiertos, en las hidropesías y en los pavores espasmódicos. La traslacion en *litera* asi como era algun tanto mas remisa y suave que la mencionada, asi tambien se usó mucho para los enfermos entre los médicos; el que la usasen los sanos creo no era por la utilidad que pudiese proporcionarles á su salud, sino mas bien por causa de la vejed ó por otra razon (como se cuenta que la usó Alejandro por las heridas de las piernas que recibió en el campo de batalla) ó para defenderse del polvo, sol, viento, lluvia, y rigores del invierno, por lo cual sino es por alguna de las razones referidas aconsejo á los sanos se abstengan de la litera, pues ademas de la agitacion que suele atacar á muchos en la cabeza causa cierto entorpeci-

miento cuando con el movimiento daña á los miembros los que con dificultad se pueden dedicar luego á mayores y mas útiles ejercicios: pero en realidad de verdad no me parece se debe desechar esta traslacion por la particular comodidad de que los sanos pueden usarla despues de comer, no como ejercicio del cuerpo, sino para evacuar sus asuntos necesarios y (fuera del daño) para recreo ó para distraer el ánimo, como Suetonio dijo practicó Augusto. Eran trasladados en la litera echados como dijeron Antilo, Aecio y Avicenna los que padecian de calentura lethárgica ó semitercianaria, ó diaria, ó flemática, segun opinion de Traliano los hidrópicos, apopléticos, los que padecian debilidad, los nefríticos y los gotosos, pues ciertamente la conmocion de la litera segun dice el príncipe de los médicos árabes, facilita la espulsion de los malos humores, aprovechando á los que padecen de continua flojedad y que tomaron *eleboro*, igualmente á los desvelados, á los agoviados de cierta pereza y flojedad y á los que padecen hambre canina. Eran conducidos sentados en la litera segun Aecio los que se hallaban en el descenso de la calentura, los que por padecer alguna enfermedad leve y diaria no podian dedicarse á otros ejercicios, los que estando débiles querian recobrar las fuerzas y los tardos en hacer la cocion de la comida, por lo que con razon aconsejó Cornelio Celso que cuando los tísicos no puedan navegar se hagan conducir en la litera. Alejandro Traliano escribe que nada ayuda mas á los hidrópicos que las conducciones en naves y literas. La traslacion en la *silla de mano* que Celso quiso mas bien llamar *scamnum* aunque muchas veces se confunde en los autores con la de la litera, con todo existe entre las dos esta diferencia, en primer lugar que en la litera cabian dos personas como Suetonio comprueba diciendo que Neron solia ser conducido con su madre en la litera, lo que si no me engaño no se halla escrito sobre la silla, en segundo que la litera se conducia por seis, ocho, ó mas hombres, pero la silla como mas pequeña y capaz solo de una persona parece verisimil la llevasen pocos. Ninguna distincion tuvieron entre sí en nuestros dias la silla cubierta y litera mas que la primera era conducida por dos criados y solo cabia

en ella una persona y de la segunda tiraban caballos y podia contener á dos. Celso tiene por mas vehementes estas traslaciones que las navegaciones en los rios y en los puertos. En fin se verificaba esta conduccion tanto en silla cubierta como descubierta ya sentados ó ya echados. Antilo opinó que los enfermos sin calentura debian ser conducidos mas bien en silla cubierta que descubierta. Es útil que se conduzcan echados los calenturientos, los aletargados y los que padecen hambre canina. Si algunos están acometidos de una calentura simple y continúa deben (si lo permiten sus fuerzas) hacerse llevar mucho como Celso aconsejó á los tísicos. Esta traslacion conviene á los calenturientos que obtienen mejoría en su enfermedad, ó en quienes es grande el intervalo de la falta de calenturas, á los que hace tiempo las tienen aunque el intervalo no sea largo, á los que padecen de la cabeza, es útil en la epilepsia, si el enfermo lo lleva á bien: en la locura y parálisis la recomendó Celio Aureliano, de modo que nosotros cuando sea necesario podemos emplear en beneficio de los enfermos cuando ya el mal esté maduro y en su descenso estas conducciones, de lo contrario si se aplican cuando está comenzando ó cuando está en su crecimiento producirán resultados muy fatales y peligrosos, porque el movimiento asi como puede disipar con utilidad los humores cocidos y los restos de los escrementos, asi tambien es apropósito para aumentar el calor ó irritar los humores alborotados y que no se han espulsado, por lo que es necesario no aplicar las conducciones ni otros ejercicios en las enfermedades cuando están creciendo principalmente en las cálidas, sino cuando ya están en su descenso y proceden del frio.



CAPITULO XX.

De las camas pendientes. de las cunas y lechos.

Quizá alguno se maravillará de que refiera entre los ejercicios gimnásticos el que se hacia con las camas colgadas y las cunas que los griegos llamaron *clines*, usándose solo en este tiempo de las cunas para acallar á los niños y siendo pocos á los que los médicos ordenan las camas pendientes, pero á la verdad dejará de estrañarlos si lee con reflexion á Galeno, Herodoto, Aecio y Avicenna quienes las cuentan entre los demas ejercicios del cuerpo, por lo que veo que con razon no debo omitirlas. No dudo que las cunas fueron inventadas mas bien para los niños que para los adultos, pero creo que se usaron algunas veces entre los adultos para mitigar sus dolores y para conciliar el sueño, como escribieron Antilo y Aecio, quienes dicen «el lecho tiene apoyos movibles junto á sus pies angulares» lo que á mi entender no denota otra cosa mas que las mismas cunas como Celso manifestó diciendo: «la cama debe tener una cuerda atada á un pie y asi se moverá hácia un lado y hácia otro» aunque el intérprete de Oribasio haya querido mas poner el *climes* por la litera y por tanto creo que se han engañado todos los que han juzgado que estos ejercicios no se usaron entre los médicos gimnastas, á los que se parece aquel de arrullar las nodrizas á los niños en los brazos, el que tanto Platon como los médicos le aprueban como útil sobremanera para su salud. Igual utilidad resulta de los lechos que de los baños colgados de los que se valia para placer y recreo de los enfermos el prusiano Asclepiades, lo que le adquirió gran fama, de lo que provino que los médicos le siguiesen por ser apropósito estos movimientos para ejercitar los hombres, aunque pocos ó ninguno ha manifestado la figura y modo de usar de estos instrumentos, sin duda por su frecuente uso, pero ignorándose en

nuestros dias confio que yo llevaré este vacío manifestando lo que siento. Las camas colgadas que Plinio dice fueron inventadas por Asclepiades juzgo fueron ciertos lechos pequeños de madera, de bronce, ó plata (pues Plinio escribe que nuestros antepasados tuvieron tambien camas de plata) los que se colgaban por los cuatro ángulos con cuerdas al techo del dormitorio, suspendidos del suelo como si estuvieran en el aire. Los baños colgados segun Plinio fueron inventados por Serjio los que no se construian cubiertos ó sobre lugares abovedados como algunos quisieron, sino que creo fueron unos baños de mármol, de bronce ó de madera colgados de los techos á semejanza de las camas y los que al menor impulso de las manos se movian despacio ó aprisa, lo que Séneca en Lucilio manifestó diciendo «el colgar los baños se inventó »para que no faltase nada para el recreo.» A todos los que los médicos les mandaban estos movimientos procuraban no fatigarse ni cansarse con ellos. Herodoto dijo sobre la cama colgada que la conduccion ó mecimiento en ella debe durar cuanto tardaria en andar cuarenta estadios uno que fuese conducido en una silla de manos, pero sigo mejor otra opinion del mismo autor á saber, que no se puede dar tiempo determinado por causa de las diversas enfermedades, lo que sucede con los demas ejercicios segun todos los médicos manifiestan. Encuentro que los antiguos tuvieron otro instrumento semejante al lecho colgado que los griegos y latinos llamaron *Scimpodio* que aunque nunca se colgaba, sin embargo era ó un pequeño catre ó cosa parecida en que paseaban por las ciudades y caminos tanto los hombres como las mujeres. No se sabe de cierto cual era la figura de este instrumento, sin embargo es creible que fué una silla construida á modo de un lecho de plumas colocado de manera que parecia que los que en ella iban podian caminar echados sino del todo, en parte y que se podia cubrir para resguardarse de las inclemencias del tiempo como manifiesta esta inscripcion que me facilitó Aldo Manucio.

D. M.

L. AEMILI. VICTORI. QVI. PRIDIE. NATALEM. SVVM.
 VICESIMVM. ET. SECVMDVM. PRVNA. IN. PENSILI.
 POSITA. VRGENTE. FATO. SANVM. ISPE. NECA-
 VIT. SE. L. AEMILIVS. VICTOR. PRINCIPALIS. ET
 AELIA. VENERIA. FILIO. PIENTISSIMO
 ET. SIBI

No solo se vé que nuestros antepasados usaron de los baños, camas y catres colgados por recreo y placer, sino que los médicos jinnástas los recomendaban por causa de la salud. Finalmente qué sería aquel instrumento llamado *machinamentum raptorium* y por Celio Aureliano *macron sparton* y cuál el que llamó *recusabilis fera itálica* en los que se paseaba, aun no he podido indagarlo no habiendo hallado hasta el presente otro autor que haga mencion de ellos á no ser que sea el petauro ó columpio, ó mas bien que se haya adulterado el testo de Celio.

CAPITULO XXI.



De las propiedades medicinales de las camas colgadas y cunas.

Parece que Asclepiades que fué el primero que inventó los lechos colgados les usó por dos razones, ya para atraer el sueño con su tranquilo movimiento, ya para alivio de las enfermedades, de cuyas razones movidos sus sucesores los usaron para los enfermos, aunque Cornelio Celso juzgó que tan solo se deben usar cuando no hay proporcion de navios, literas, ó sillas de manos, á pesar de que él mismo les recomienda cuando el enfermo sale de una apoplejía. Antilo, Aecio y Celso quisieron que los enfermos se ejercitasen en las camas colgadas para auyentar muchas enfermedades, y lo

que es mas este movimiento segun Antilo (lo que no se concede ó todos los ejercicios) aprovecha tanto antes de la comida como despues de ella, porque se cree que proporciona grande utilidad á los calenturientos ó enfermos de mucho tiempo y que no pueden levantarse por su debilidad, y á los que toman eleboro; y se ha experimentado que aprovecha á los convalecientes de alguna afeccion calenturienta, á los aletargados y á los que han perdido el apetito, no faltando quienes recomiendan este ejercicio para los iracundos y tísicos. Teodoro Prisciano y Aecio creyeron se debia emplear en los frenéticos, para que con aquella suave conmocion se mitigase la alteracion de su espíritu y se conciliase el sueño. El *scimpodio* es tambien una de las especies de lechos colgados y por lo tanto tan útil y de iguales resultados como estos. No creo fué desemejante al de el lecho colgado aquel movimiento que quiso empleasen los que no podian usar de otro cuando dijo, «la cama debe tener una cuerda atada á un »pie para que se pueda mover hácia uno y otro lado:» lo que tambien creo que Aecio Amideno quiso manifestar al decir que las traslaciones ó movimientos de los lechos eran dos, ó del colgado ó del que tenia unos apoyos movibles en los pies angulares, juzgo que este es el ejercicio que Avicenna manifestó bajo el nombre de *mecerse en las cunas* y que ha conservado hasta el dia de hoy el mismo nombre; aunque le cuenta este autor entre los débiles ejercicios y Galeno le cree mas útil para acallar á los chiquillos que para los sanos y enfermos, con todo se considera conveniente para los débiles por las calenturas, para los que no pueden moverse ni sentarse y que se hallan postrados por la bebida del eleboro, ó segun Celso, sufren alguna dislocacion en algun miembro, que mas, si se aplica con lentitud ademas del apacible sueño que acarrea, quita tambien el flato, desvanece los dolores de cabeza, el espasmo, facilita la memoria, mueve el apetito y despeja la naturaleza adormecida. Avicenna ordena que para contener el escesimo sudor se pongan los enfermos sobre aquel instrumento con que los jóvenes ó niños suelen vambolearse en el aire, instrumento que á la verdad juzgo fué el petauro ó columpio.

CAPITULO XXII.

De la navegacion y pesca.

Antilo á quien siguieron Aecio y Avicenna colocó la navegacion entre las traslaciones que ejercitaban los cuerpos, lo que sin duda afirmó, no tanto movido por la esperiencia, quanto de aquel dicho del sabio Hipócrates que manifiesta que la navegacion mueve y ajita el cuerpo, pero Avicenna la contó entre los pequeños ejercicios; mas Hipócrates dijo que perturba el cuerpo sobremanera, lo que es mas bien prueba de un movimiento ajitado que pequeño. Las dos especies de gimnásias la médica y militar se sirvieron de la navegacion, los médicos, ó para conservar la salud, ó para restituirla á los enfermos. Se mandaba la navegacion á los sanos porque segun Aristóteles el mar proporciona con sus vapores una gran salud, pues los navegantes siempre tienen mejor color que los que moran en las lagunas. Se empleaba en los enfermos porque deseca los humores pútridos, ya con el vómito que frecuentemente ocasiona principalmente á los no acostumbrados, ya con los vientos secos y vapores, por lo cual decia Avicenna que aprovecha mucho á los leprosos, hidrópicos, apopléticos y á los que padecen frialdad, hinchazon en el estómago y Plinio que á los tísicos y á los que escupen sangre, quien dice curó asi á Anneo Galion despues de ser Cónsul, aconsejando á todos los que padecian este mal fueran al Egipto por mar, añadiendo que un tal Zósimo que vomitaba sangre é hizo este viaje volvió sano, aunque aquel autor llamado falsamente Plinio fué de opinion que era de mas utilidad á los tísicos habitar en los bosques donde se cria la pez que navegar en el mar y recorrer los lugares marítimos, lo que tambien refiere el médico Marcelo. Galeno hablando de la tierra de Samos refiere que muchos dañados del pulmon se habian ido desde Roma á la Libia y

habian vivido allí con salud muchos años, pero despues volvieron á enfermar teniendo que vivir con sumo cuidado. La distancia en la navegacion de los enfermos Herodoto marca se observó la siguiente, «comenzaban por sesenta estadios y »concluian con doble número.» Las especies de navegaciones fueron muchas y diversas unas en el *mar*, otras en los *rios*, otras en embarcaciones *grandes*, otras en *pequeñas*, otras con *remos*, otras á *remolque*, otras con *viento fuerte*, y otras con *suave*. Plutarco dice sobre la navegacion en rios que causan menos náuseas que las del mar, porque tanto el olor como el temor de la vista del mar perturban los navegantes y así promueven el vómito, lo que no causan los rios. Celio Aureliano por el contrario prefiere la larga navegacion por el mar á los que padecen de la cabeza, pues segun él las navegaciones en los rios, puertos y estanques se juzgan poco provechosas porque resfrian la cabeza, humedeciéndola con los vapores de la tierra, pero las marítimas despejan insensiblemente el cuerpo y le enardecen por la propiedad del salitre. Este fué el uso de la navegacion entre los médicos gimnastas, la que usaron tambien los militares cual comprueban aquellas batallas navales que los romanos representaban en el circo ó en otra parte cerca del Tiber y se verificaban para recrear al pueblo, aunque me parece que tambien sirvieron para instruccion de los marinos; Polibio refiere que los romanos para la guerra púnica ejercitaron los soldados en la disciplina naval y Suetonio dice que Augusto debiendo de pelear con Pompeyo ejercitó todo un invierno en esta á sus guerreros en el puerto de Julio junto á Bayas, que este construyó. Por lo que se colije que los romanos procuraron instruir sus tropas por mar y tierra con ejercicios y por esto instituyeron las batallas navales, y el puente naumaquio llamado asi por esta causa, el que Plinio dice que despues de quemado le reedificó Tiberio de madera lárice cortada en Recia y que tenia un lugar peculiar cuyos restos se conservan que se llenaba de tanta agua que parecia un mar. Para que no parezca que en vano he dicho que las gimnásticas médica y militar usaron principalmente el ejercicio de la navegacion, quiero que se sepa que en los juegos que pertenecen á la atlética alguna

vez se usó, pero por su grande aparato necesario pocas veces. Entre las especies de navegaciones se cuenta la pesquería con naves que Plauto contó entre los ejercicios gimnásticos, pesquería que Platon desechó como ejercicio gimnástico y paléstrico, porque no ejercita ni el ánimo ni el cuerpo, ni los gimnásticos la consideraron útil escepto Galeno que al parecer la contó entre los ejercicios y trabajos y Avicenna que creyó era un ejercicio débil, cuyas dos opiniones se deben desechar por dos razones, ya porque ni uno ni otro manifestaron qué bienes acarrea la pesca, como no aprobando en cierto modo su ejercicio sino que lo dijeron segun el uso comun de hablar, ya porque el mismo Galeno dijo que sus costumbres eran áridas, cuya aridez habia ya antes comprobado Aristóteles diciendo que los pescadores del mar tenían los pelos rufos, por lo que no veo que los médicos que procuran un buen hábito al cuerpo con los ejercicios, quieran con la pesquería tornarle en duro y árido, ademas de que todas las pescas se hacen al rigor del Sol, y en lugares en que hay un aire muchas veces malo, esceptuándose las del mar, de modo que todo esto me prueba que los médicos apreciaron poco este trabajo de la pesca. No faltaron emperadores que por recreo se dedicasen á la pesca como de César Augusto escribe Suetonio y de Alejandro Lampridio. Qué fueron aquellos juegos de la pesca que todos los años se celebraban de la otra parte del Tíber en el mes de Julio por los pescadores de este rio, segun Festo, no lo tengo bastante averiguado.

CAPITULO XXIII.



Efectos medicinales de la navegacion y pesca.

Entre las clases de traslaciones casi todos pusieron en último lugar la navegacion que Cornelio hizo la mas suave de todas y de la que hay no pocas diferencias, pues no importa

poco que sea en *estanque*, *rio* ó *mar* y en este ó en la *ribera*; ó en *alta mar*, ó en *sosegada*, ó *alborotada*. La navegacion en los estanques, lagos y lagunas se posponen á las demas porque sus aguas exhalan vapores corruptos, á no ser que sean grandes y estos vapores hacen mas sospechosa la navegacion por inficionar el aire, de modo que con razon escribió Aristóteles que los que habitan cerca de las lagunas se vuelven descoloridos y perezosos. La de los rios no ocasiona tanto peligro de removerse pues carece del mareo segun Plutarco, pero tanto esta como la de los estanques se reputan por malas para el dolor de cabeza por Celio Aureliano, porque humedeciéndola la resfrian con los vapores de la tierra. Mucho mejor que las dichas es la del mar porque este siempre despide exhalaciones secas y cálidas, el salitre consume los escrementos y entona el hábito del cuerpo y por esto la aprueban los médicos en casi todas las enfermedades húmedas y secas y en particular Celso para toda clase de tos; Celio y Areteo en el dolor de cabeza, en la epilepsia (si puede ser) en los sputos de sangre, en los tísicos, en la hydropesía, y Traliano en la temperatura fria del vientre. Plinio atestigua que en la tisis siempre reputaron los antiguos por un remedio sobresaliente la navegacion. Celso dice que de las navegaciones en el mar es la mas suave la del puerto, la que Aureliano desechó en las afecciones de cabeza juntamente con la de los rios y estanques. La de la ribera se reputa por mas placentera, de la que Plutarco dice provino este dicho, *la navegacion mas agradable es la de junto á la tierra, el paseo mas alegre cerca del mar*. Segun Avicenna y Accio es útil para los hydrópicos, en las elefancias, apoplejías, para los de estómago hinchado y frio, segun Celio en la atrofia, porque aunque al principio altere el estómago, sin embargo despues de acostumbrado le tranquiliza, que mas, segun Plinio aquellos vómitos causados por los mareos curan muchas enfermedades de cabeza, ojos, pecho, y finalmente todas aquellas para cuya cura se bebe eleboro. La navegacion en alta mar es la mas vehemente de todas y acarrea grandes alteraciones en el ánimo ya de alguna tristeza, esperanza, temor y peligro todo lo que tiene gran

fuerza (como conoció Plutarco) para escitar á grandes vómitos y por consiguiente de auyentar toda antigua enfermedad, diciendo con razon Avicenna que es muy eficaz para quitar todas las enfermedades referidas y aun mas, aquella mezcla de quietud y movimiento es mas útil que todo para nutrir el cuerpo. La que se hace en mar tranquilo segun Aristóteles no causa en cierto modo gran turbacion y sacudimiento, por lo que es casi apropósito para los que les convienen las traslaciones en carros, con la diferencia que tiene la ventaja de que se hacen en un aire purificado, en que no hay vapores húmedos sino secos y ácidos. La navegacion en el mar alborotado altera mas el ánimo y el cuerpo y mueve mas al vómito y por lo tanto en lo posible se debe evitar por causar movimientos agudísimos fuertes y continuos perjudiciales al cuerpo. No se debe omitir que para el mal de riñones recomienda Areteo la navegacion y el pasar la vida en el mar diciendo: «La navegacion y el pasar la vida en el mar son todos los remedios para los enfermos de riñones. Poco hablaré sobre la pesca, puesto que Platon dice que no se dediquen á ella los jóvenes y porque casi se comprende bajo la navegacion y porque no se sabe la hayan usado los médicos, excepto el que Avicenna, contó entre los débiles ejercicios cuando alguno navega en barca pescadora. Se debe creer que la pesquería no aumenta el calor natural habiendo escrito Aristóteles que los pescadores marítimos son de color rojo porque por dentro tienen frio, pero por fuera casi se abrasan. Tienen los que pescan en el mar la ventaja que sus cuerpos se secan sobremanera y por lo tanto están menos espuestos que todos á las epidemias, antes si interiormente tienen alguna corrupcion sale fuera y se disipa, de modo que con razon dijo Galeno que los temperamentos de los pescadores son fuertes y secos y que sus úlceras se manifiestan casi secas como si estuvieran saladas. Suetonio dijo, que Augusto solia pescar con anzuelos, pero esto mas bien era por recreo que por causa de la salud.

CAPITULO XXIV.

De la natacion.

Grande y casi increíble fué siempre la estima que los antiguos hicieron de la natacion y se usó por tantos siglos que no se enseñaban menos á los niños los primeros rudimentos de las letras que el arte de nadar, en cuyo tiempo se reputaba por la mayor ignorancia el poder decir de un sujeto, *ni sabe las ciencias, ni nadar*. La razon que movió á nuestros antepasados á estimar tanto el arte de nadar (á lo que yo entiendo) fué porque en aquellos primeros tiempos, segun Aristóteles, distinguian en cualquier gobierno los hombres fuertes sobre los demas, como si solo de los primeros dependiese la defensa de las ciudades y dilatacion de los imperios y por esto la mayor parte de los nobles y de otros desde la cuna se dedicaban á adquirir fortaleza, por lo que ejercitaron la natacion para que los hombres con confianza pudiesen evitar mas fácilmente los peligros, tuviesen menos miedo en las batallas navales, que entonces se usaban con frecuencia y pasasen con mas facilidad los vados y los rios, puesto que muchas veces los soldados obligados á entrar en el mar se ahogaban por no saber nadar, como Jenofonte refiere acaeciò al ejército de Ciro, por lo que los romanos segun Vejecio, escojieron un lugar cerca del Tíber para enseñar á nadar á sus soldados, de modo que por estas razones es facil creer que la gimnasia militar no careció del ejercicio de la natacion. No solo se usó despues por estas razones, sino que Antilo atestiguó que la recomendaron los médicos gimnastas para la conservacion de la salud y para la cura de algunas enfermedades, lo que manifestó Galeno cuando permite que los atacados de tercianas (si quieren) naden. El que la natacion se contase entre los ejercicios, ademas de Oribasio que así lo ejecuta, la ra-

zon natural lo dicta, como que mueve y ejercita todo el cuerpo, no creyendo fuera de propósito Aristóteles compararla algunas veces á la carrera y Galeno dijo que en su tiempo los muchachos habian acostumbrado á hacer ejercicios gimnásticos en las aguas. En qué términos se tenia este ejercicio casi todos como cosa usada lo omitieron escepto Antilo, que quiso que los nadadores se untasen con moderacion, se calentasen con friegas el cuerpo y despues desde la tierra se echasen al agua, como manifestando que todos los que nadasen por causa de la salud observasen estas reglas. Sobre en qué lugar se ejercitaba, observé entre los autores que en los mismos gimnásios, ó en la piscina, ó en aquellos grandes baños, que aun se ven en Roma. Que nadaban en la piscina lo manifiesta Plinio Cecilio diciendo sobre sus huertos toscanos, «el cuarto del baño frio grande y »espacioso por si quieres nadar con amplitud ó buen temple» de lo que aparece que los antiguos acostumbraron á nadar en los baños y en la piscina, de la que creo habló Galeno cuando para curar la sequedad de vientre alaba mas la natacion en el baño y piscinas que en pequeñas pozas. Festo Pompeyo dice: «aun ecsiste el nombre de la piscina pública á »la cual acudia el pueblo para nadar y ejecutar otros ejercicios, pero ella no.» Dion hablando de estas piscinas dice que Mecenas fué el primero de todos que instituyó el nadar en la ciudad en aguas calientes. El que nadasen en baños se conoce tanto por la dimension de ellos cuanto por las palabras de Galeno, en que recomienda la natacion para las tercianas, lo que se debe entender en las piscinas de los gimnásios segun Celio Aureliano, quien recomendando la natacion fria para curar el dolor de cabeza y para los gotosos y desechando la que se hace á la inclemencia y la caliente, manifiesta dos cosas; primera que se acostumbró á nadar en lugares cerrados y abiertos cual era la piscina, y la segunda que se nadaba tanto en agua fria como en la caliente, de donde veo que la natacion en agua caliente solo se tenia en los baños, aunque Plinio hace mencion de la piscina caliente diciendo: «está inmediata la piscina cálida desde la que »los nadadores ven el mar» se debe creer segun juzgó Celio

que quiso dar á entender mas bien de agua caliente por la fuerza del Sol que por el fuego artificial. Las nataciones fuera de los gimnásios ó baños particulares se ejecutaban ó en fuentes espaciosas, ó en lagunas, ó en rios, ó en el mar, sobre lo que Aristóteles dice: «mejor se nada en el mar que en el rio y que se sostiene en él mejor el hombre, puesto que asi como las aguas del mar por ser mas gruesas y gordas que las dulces sostienen mayores pesos, asi tambien elevan mas facilmente los cuerpos de los hombres y por consiguiente les penetran menos introduciéndose mejor las aguas dulces por su suavidad. Tambien en algunas naciones se construyeron fuera de los baños lugares peculiares para nadar y por tanto se llamaban *natatorios*, como tradujo el antiguo intérprete el pasaje de San Juan Evangelista cuando Jesucristo dijo al ciego, vé y báñate en la piscina del Siloe. Es pues patente que se usó la natacion para las enfermedades y para ejercicio y robusted de los cuerpos sanos, y aunque Aristóteles dice que el baño en el mar se usaba por causa de la salud, no obstante quiero advertir que las mas veces nadaban los hombres por recreo y para templar los ardores y sequías, para lo cual solamente se nadaba en el estío.

CAPITULO XXV.



De los efectos medicinales de la natacion.

Manifestada la utilidad de la natacion para librar á los hombres de muchos peligros solo resta declarar sus propiedades. Tuvo muchas distinciones pues se tenia en aguas manantiales, ó en otras, si en estas, ó eran dulces, ó del mar, si dulces, ó en rios, lagunas, ó estanques y todas, ó en aguas frias, ó calientes. La natacion en aguas manantiales, que Aristóteles, la razon y esperiencia manifiestan son todas cálidas la reprueba Antilo como que llena el cuerpo, pero sin embargo Celio Aureliano dijo que podia ser útil á los paralíticos

administrada de este modo, aplicando á las partes doloridas unas vejigas infladas para disminuir el trabajo del nadar. La de aguas dulces es mas inútil que las marítimas para los enfermos, por lo que se debe evitar las mas veces, porque si algunos se detienen se afectan de los nervios ya por la humedad de las aguas dulces, ya por el frio; las de los rios son menos dañosas y se recomiendan por Horacio Flaco para atraer el sueño, pero las de las lagunas y estanques son muy dañosas porque los vapores corruptos introduciéndose en los cuerpos no solo dañan con la humedad la cabeza sino todo el cuerpo. Las de los lagos guardan un medio y son tanto menos perjudiciales cuanto estos son mayores y sus aguas mas puras. La natacion en el mar se usó por Areteo para el inveterado dolor de cabeza. Aecio segun Galeno la recomienda para el atasco de las narices y en la lesion del olfato (si se efectua con ahinco); Antilo y Celso la contemplan útil para los idrójicos, sarnosos y que padecen de postemas, de elefancia ó dislocacion en las piernas, ó alguna otra parte, tambien favorece á los que el alimento no les nutre, por lo que Aureliano dijo se usó para los paralíticos y Celso que para los débiles de estómago, enfermos del hígado y bazo. No puedo menos de maravillarme como este autor alabó las nataciones á la inclemencia para el dolor de cabeza y para la epilepsia habiendo dicho Antilo que no solo las marítimas sino las demas la dañan. Creo no deber omitir lo que Aristóteles dijo á saber, que limpian mas las nataciones en el mar que las conducciones en carros, lo que si se ha de atribuir á la evacuacion por el vientre como cree Gaza, ó porque se adelgaza el cuerpo, no estoy cierto, asegurando Hipócrates contra la comun opinion que el agua salada restringe el vientre, la que si bebida produce este efecto interiormente mucho mas le debe experimentar por fuera el cuerpo recibiendo su vapor. Se debe advertir que se hallan pocas enfermedades largas en que aproveche mucho cualquier natacion y por esto pocas veces se deben usar y esto solo en el verano, que es cuando puede alijerar el cuerpo, facilitar la respiracion, afirmarla, calentarla, adelgazarla, y hacer al hombre menos propenso á recibir daños. Se cree que la natacion en aguas

cálidas ablandan los cuerpos duros y calienta los frios, y por esto la recomienda Celio Aureliano en curar los gotosos artéticos y Aecio segun Galeno en aquellos que tienen el cutis áspero, pero ninguno negará que daña la cabeza, debilita las fuerzas y segun Celso acumula los humores y no los disipa. La natacion fria repeliendo adentro el calórico natural, le vigoriza, facilita la cocion de la comida, desvanece la abundancia de humores y calienta las partes interiores frias, por lo que con razon Aureliano la recomendó siendo larga en los artéticos, movido de que Hipócrates dijo era remedio para los enfermos de convulsiones y Celso para la ictericia en el estío, y de que Herodoto en Aecio la recomendó para evitar el calor en esta estacion; sin embargo la experiencia manifiesta que si alguno la usa con frecuencia se dañan los nervios y á las veces se contrahe sorderas, segun Agatimo confesó en Oribasio. Todo lo dicho entiéndase de las nataciones que pertenecen á la gimnasia médica, pero que no siempre se tenian en los gimnásios; las que se tenian en él, ya en las piscinas, ó grandes baños segun mi opinion tuvieron dos fines principales, uno el de que el agua penetrase mejor en los cuerpos y les humedeciese mas con el movimiento causado por los nadadores, y el otro el de gozar mas placer en sus movimientos, puesto que el agua movida principalmente de los baños ocasiona un singular recreo, cuando se mueve tranquilamente.

CAPITULO XXVI.



De la caza.

Bien patente está el parecer de Galeno en que dice, que entre todos los ejercicios del cuerpo sin duda es la caza el mejor, pues no tan solo no fatiga al cuerpo, sino que recrea el ánimo; por lo que se deben tener por muy sabios á los que hallaron el modo de ejercitar con ella los cuerpos,

pues modera con tal maravilla y placer los trabajos que no se puede con facilidad discernir si es mayor el recreo del cuerpo que del ánimo. Se junta además el que parece que la misma naturaleza que produjo todos los animales para servicio del hombre como que ordenó y dispuso la caza según Aristóteles procurando desenrollar en ella sus funciones y presentar un espectáculo inocente y aumentar la robusted del cuerpo y el vigor del alma, por lo que todos conocerán con cuánta cordura obraron los médicos que la apreciaron tanto para conservar y restituir la salud á los cuerpos á cuyo uso se dedicaron según Jenofonte tanto aquellos primitivos médicos Chiron, Machaon, Podalirio y Esculapio que juzgaron se debían aplicar no menos á la caza que á la ciencia en que tanto sobresalían. Es creíble que no solo la gimnástica médica sino también la militar y atlética la adoptaron y aprobaron, porque con respecto al deleite y gloria por cuya causa trabajaban los atletas, ó á la pericia militar y fortaleza por cuya adquisición se afanaban los militares y se desvelaban, todo se encuentra en el ejercicio de la caza, y principalmente en la que se dirige no á engañar á las aves, sino á cojer los animales terrestres sin lazos. Para que no aparezca que yo doy mi opinión con demasiada arrogancia sin contar con el testimonio de autores ilustres acerca del uso de la caza en cada especie de gimnasia, proseguiré el camino comenzado. Claramente atestigua Platon que con ella se proporciona un recurso muy grande para adquirir la pericia militar, quien después de manifestar tres especies de cacerías, las de los animales acuáticos, volátiles y terrestres, habla de este modo de los últimos: *La caza de los animales terrestres es propia de nuestros atletas, la de los animales nocturnos conviene á los perezosos y no merece alabanza, como ni aquella en que sin trabajo con redes y lazos y sin esfuerzo se vence el valor de las fieras, de donde se vé que solo es la mejor aquella en que los hombres cazan los cuadrúpedos á caballo con perros y con esfuerzos de sus cuerpos; á todos los que aventajan los que se dedican á la caza cuidando adquirir una fuerza sobrehumana con sus propias manos, corriendo, hiriendo ó arrojando sae-*

tas á las fieras, Jenofonte hablando sobre la educacion dijo que Cyro sacaba á cazar por ejercicio militar á aquellos que juzgaba les convenia este ejercicio y que opinaba que este mismo á caballo era el mejor de todos los de los militares, por lo que en su libro sobre la caza exhorta á los jóvenes por dos razones principales á que se dediquen á ella; ya porque proporciona á los cuerpos buena salud, ya porque les instruye mucho para la guerra y hace á los soldados fuertes y capaces de otras varias acciones. Aristóteles declaró que la caza no tan solo conducia á adquirir la pericia militar sino que la llamó parte de ella, por lo que no cabe duda que se usó entre los demas ejercicios de la gimnasia militar. El que la atlética no careció de este ejercicio lo manifiestan las muchas cacerías que los emperadores tenian en los anfiteatros y que tanto celebran los escritores latinos. A todos es patente que en la gimnasia médica contribuye para la salud y buen hábito del cuerpo, pues ademas de declararlo Jenofonte, Galeno la colocó entre los demas ejercicios útiles para la salud y solo la reputó inferior al juego de la pequeña pelota que requiere mayor aparato. Ademas de comprobarlo Plinio y otros varios puede bastar el testimonio del instruidísimo médico árabe Races en quien se lee: «que aconteció en una peste que casi todos perecieron y solo los cazadores por su gran salud adquirida con sus continuos ejercicios se libraron.» No omitiré referir el que los lacedemonios habiendo convidado á comer á Dionisio el Siracusano, este les contestó que él no se recreaba con los manjares que le ponian, á quien replicó al momento el cocinero, que esto le sucedia porque no se habia ejercitado en la caza, ni habia corrido y por tanto carecia del hambre y sed con que se condimentaban las comidas de los lacedemonios. Ninguno debe estrañar si leé que Mitridates, quien se sabe fué muy amante de su salud y vida, se dedicó con tanto afan á la caza que en siete años no habitó ni casa en las ciudades, ni en el campo, por lo que cualquiera se puede convencer cuánto apreciaron por causa de la salud los antiguos la caza, de la cual existieron muchas especies, unas *con redes*, otras *con lazos*, otras *con liga*, otras *en acecho*, otras *contra las*

aves carnívoras y de rapiña, otras con perros y dardos ya untados ya sin untar, los que Plinio dice que los cazadores galos habían acostumbrado á untar con eleboro para que causase mas daño la herida, otras *empleando las armas contra los animales volátiles*, y otras *contra las fieras terrestres*. Juzgo que se tuvieron por mejores las cacerías en que los hombres tanto corriendo á pie como á caballo perseguían con armas y perros á las fieras, pues ninguno negará que ejercitan mas los cuerpos, aguzan todos los sentidos y causan mayor placer al ánimo. No me atrevo á afirmar si recomendarían los médicos antiguos aquella cacería que se usa hoy dia contra las aves con azores y gavilanes, porque aunque Aristóteles dijo que los hombres habían acostumbrado á cazar cerca de las lagunas con gavilanes, no obstante creo sería esta especie de caza muy distinta de la nuestra, puesto que aquellos movían con palos los cañaverales y planteles y de ellos salían las aves con estrépito y echándose sobre ellas los gavilanes resultaba que se volvían á tierra y entonces los cazadores las herían con los palos y las cojían echando las entrañas á los gavilanes, pero en nuestros dias se hacen estas cazas conalcones y gavilanes instruidos, lo que los antiguos ignoraron y Julio Firmico dice se inventó en tiempo del emperador Constantino, como igualmente ignoraron cazar con perros instruidos las codornices, perdices y faisanes.

CAPITULO XXVII.



Efectos medicinales de la caza.

Galeno comparando el ejercicio de la caza con el juego de la pequeña pelota se vé que solo puso entre estos la diferencia de que este necesita de poco aparato y el otro no y por esto cualquiera se puede dedicar á jugar á la pelota, pero para cazar se necesitan muchos instrumentos y no to-

dos sino solo los ricos y opulentos pueden por esto dedicarse á ella. Aunque tal vez en su tiempo y aun en alguna especie de cacería en nuestros dias asi suceda, con todo en la jeneralidad aparece lo contrario, puesto que vemos á muchos rústicos y pobres que se ejercitan cazando con uno ó dos perros y con pocos instrumentos, de modo que por esta razon no mercede menos alabanza la caza que el juego de la pelota y no debemos dejar de esplicar sus cualidades. Habiendo contado Galeno la caza entre aquellas cosas que llamó ejercicios y trabajos y manifestando claramente la naturaleza de esta que se ejecuta no sin vehemencia, fortaleza y lijereza puesto que en ella se emplean otros ejercicios, como las carreras, saltos, tiros y gritos, es conforme á razon que debe estar dotada de todas las propiedades de estos, de modo que calienta sobremanera los cuerpos, disipa los escrementos, disminuye los jugos escesivos, incita á sueños profundos y por lo tanto aprovecha para la cocion de las comidas y de los humores crudos y Jenofonte dice que aguza el oido y la vista y retarda la vejed. Por lo demas en cuanto á lo que atribuyen los médicos á los ejercicios vehementes no carece de ello á saber que daña á la cabeza, mácsime si se ejecuta sin oportunidad; en cuanto á lo tocante á las cualidades de las cacerías particulares solamente hablaremos de dos, puesto que en ellas solas estriba toda la caza perteneciente á la salud ó cura de las enfermedades, estas son la *de á caballo* y *de á pie*, pues todos saben que cualquier cacería se tiene ó con perros, redes, aves, arcos ú otros instrumentos por hombres á pie ó á caballo. *La de á caballo* que se efectua ó corriendo el caballo ó trotando, ya gritando, ya estando quieto, ejercita todo el cuerpo y por esto muchos creyeron servia para confortar el pecho, el estómago, los intestinos, la espalda y las piernas; yo creo que deben huir de ella aquellos que son propensos con facilidad al dolor de cabeza, los que tienen peligro de que se les rompa alguna vena del pecho, los que tienen piedras en los riñones, débil el peritóneo, ó sospecha de hernia y finalmente los que tienen un temperamento cáldido mas de lo regular, pues se ven muchos cazadores que padecieron de semejantes enfermedades, ya por los gritos, ya

por la violencia del movimiento, los que algunas veces bajaron al sepulcro. *La cacería de á pie* casi tiene las mismas ventajas y daños que la de á caballo, pero es mas trabajosa, calienta mas y fortifica mas los pies y las piernas, ademas comprime los deseos de la lujuria, puesto que refieren que Hipólito ejercitó esta especie de caza por mirar por su castidad, tambien abre el apetito. Ni una ni otra con exceso son apropósito para los ancianos y débiles, sino solamente para aquellos que tienen por naturaleza todos sus miembros vigorosos y que gozan de buena salud, de modo que no sin fundamento Cornelio Celso dijo que el hombre bueno y sano debia unas veces navegar, otras cazar. Dos cosas deben reflexionar los que quieran dedicarse al ejercicio de la caza que son necesarias, la primera si tienen un cuerpo robusto y sano, de lo contrario con razon se deberá dudar de que puedan soportar sus gravísimos peligros, la segunda, si se dedican con cierta templanza de espíritu y placer, ó si por acaso, como sucede á algunos. Los que tengan en consideracion sus fuerzas, el aire, el tiempo, lugar y modo evitarán muchos males que atacan á los que se ejercitan por casualidad y tanto mas cuanto que la principal circunstancia de la caza (lo que no acaece á otros ejercicios) estriba en que no pocas veces se emplea en ella casi todo el dia, por lo que los cazadores ó han de comer en medio del ejercicio y despues de comer tienen que emprender grandes trabajos, ó han de ayunar todo el dia, lo que aunque sin duda sea menos malo no carece de daño, puesto que se obra contra la costumbre y despues se come tanto que se fatiga mucho el estómago para la cocion y asi se padecen cruezas é infinitos males.



LIBRO TERCERO Y ULTIMO

DEL ARTE JIMNASTICO

DE JERONIMO MERCURIAL.

CAPITULO PRIMERO.

Del uso y razon de los ejercicios.

Habiendo manifestado el orígen de la gimnasia y las especies de ejercicios que tuvieron los antiguos, resta para poner fin á la obra manifestar las reglas jenerales ó comunes á todos los ejercicios, con cuya guia cualquiera podrá ponerlos en práctica. Habiendo manifestado que el ejercicio es un movimiento del cuerpo y siendo indispensable el que se siga que en todo movimiento haya diferencias, ó por la vehemencia, descanso, celeridad, pesadez y semejantes, es consiguiente que en cualquier movimiento local debe haber lugar en que el cuerpo se mueva, tiempo, medida y modo por lo que manifestaremos las diferencias consiguientes á los ejercicios, el lugar, tiempo, modo y órden de ejecutarles, procurando no dejar por declarar nada que pueda con razon desearse sobre este particular y de lo que dijeron Hipócrates ó Polybio. Todo cuanto en este corto libro se ha de manifestar es de tanto interes para los ejercicios, que ignorándose ó despreciándose, estos causarán mas daños que beneficios, puesto que

como dijo Galeno hay innumerables que hechos con oportunidad y prudencia consiguen enmendar enteramente los vicios contraídos por la naturaleza en el temperamento del cuerpo, ó que los hombres adquieren por la comida, segun Plutarco refiere acaeci6 á Marco Tulio, quien padeciendo del est6mago san6 por los ejercicios hechos con oportunidad y moderacion en tales t6rminos, que se hall6 apto para otras muchas y grandes tareas, por el contrario si los mismos se ejecutan con temeridad y sin oportunidad no solo vician las mejores constituciones del cuerpo formadas por la naturaleza y á las veces las destruyen enteramente, sino que tambien introducen ocultamente muchas y crueles enfermedades, de lo que resulta que los que pueden pasar una vida sana practicando los ejercicios con moderacion, oportunidad y sin necesidad de medicinas, los tales por el abandono de los ejercicios se ven atormentados por una casi perp6tua debilidad y necesitan continuamente de medicamentos. Juzgo digno de notar con reflexion que aunque fu6 diversa la costumbre de los antiguos en muchos ejercicios á la nuestra, como en los juegos de pelota, lucha, disco y peleas acaece, no por eso dejaremos de conceder á nuestros ejercicios los mismos efectos que ellos atribuyeron á los suyos, con tal que observemos que los antiguos habian acostumbrado á emplear unturas y polvo en muchos de ellos, lo que ninguno ó muy pocos verifican hoy dia, y lo que es de grande entidad para variar las condiciones de estos, pues Hip6crates tratando dice que los ejercicios reciben grandes diferencias del polvo y del aceite, á causa de que el polvo es fresco y el aceite cálido, de lo que resulta que en invierno el cuerpo untado con aceite tratando de estorbar el frio le aumenta mas, pero en el estío por el esc6so del calor adelgaza la carne. Los antiguos comian solo una vez por la tarde, nosotros mas veces lo que igualmente no importa poco para variar las condiciones de los ejercicios.

CAPITULO II.

De las diferencias de los ejercicios.

Todos los antiguos que emprendieron tratar sobre la facultad de los ejercicios les distribuyeron en tres especies principales, á la una la llamaron del ejercicio *preparatorio*, á la otra del *apoteropético* y á la tercera del *simplemente ejercicio*. El *preparatorio* segun Galeno consistia en un movimiento con medida y ciertos límites mas escitado y veloz que la misma cualidad, en las friegas, unturas y cosas semejantes, del que se servían para atemperar el cuerpo y darle expansion principalmente despues del deleite venéreo, aunque á las veces le usaban tambien antes de otros ejercicios mas dificiles, lo que segun el mismo autor era peculiar á los atletas, para no pasar repentinamente de una escesiva quietud á una grande agitacion. El *apoteropético* se reputa por Galeno como una parte del ejercicio unas veces, otras como una especie, y era un movimiento mediano en cantidad entre la quietud y un grande esfuerzo, consistiendo en las friegas, paseos, ó cosas semejantes, y servia, ya para mitigar los cuerpos cansados por el escesivo trabajo, ya para aflojar los poros despues de los ejercicios pesados y despues de las vijilias y pesares y por lo tanto Galeno llamó á este movimiento la última parte del ejercicio, porque casi siempre se empleaba despues de los vehementes: Finalmente del *ejercicio simple* hubo varias clases entre los médicos jimnastas unas dimanadas de las causas estrínsecas, otras del modo de usar los ejercicios, otras ya de alguna cualidad, ya de su duracion; las de las causas exteriores las mas veces obtenian el nombre de lugar, puesto que se tenian á la inclemencia, ó bajo techado, ó entre sol y sombra que los griegos llaman *uposummi-que*, ó en un lugar cálido, frio, ó en una atmósfera templada, ó en temperatura seca, húmeda, ó en un medio. Las di-

ferencias por el modo de usarles procedian, ó de ser el movimiento continuo, ó con intermision, y si continuo, igual ó desigual; sin con intermision, con cierto orden, ó sin él; ademas ó con polvo, ó sin él, unas veces con mucho y otras con poco, y lo mismo con aceite. Las diferencias que resultaban de las cantidades eran, ó porque los ejercicios duraban mucho, ó poco, por ser la fuerza motriz grande, pequeña, ó mediana. Segun Galeno las distinciones por sus cualidades tambien dimanaban por el tiempo que se empleaba y se llamaba ejercicio agudo, ligero, ó veloz, cuales eran *las carreras, la pelea á la sombra y el acrocirismo, el juego de pelota y del coryco, el dar vueltas al rededor en las palestras*, en los que se empleaba un corto tiempo: se llamaban pesados y lentos á los ejercicios que empleaban mucho tiempo en recorrer un breve espacio como el *paseo sosegado y el ser llevado en la litera*, ó un espacio mediano en un tiempo regular resultando un ejercicio mediano, ademas otros llevaban consigo la fuerza de los grandes y su prontitud y se llamaba *esfodon gymnasion* esto es ejercicio fuerte y robusto como *el cabar aceleradamente, tirar el disco, saltar sin intermision, arrojar dardos pesados, los golpes continuos, y el agitarse con lijereza cubiertos de armaduras pesadas*: otros se ejecutaban sin lijereza y se llamaban *provechoso, ó eutonon gymnasion* como *el cabar, andar por los ribazos, refrenar con las riendas cuatro caballos al mismo tiempo, subir por las maromas, los alteres y los ejercicios que practicaba Milon*. El que comunmente se llamaba *vehemente y vigoroso* se puede conocer por lo que Galeno escribió en el libro 6.^o de las enfermedades simples, en donde entre los referidos ejercicios llamó grande á la equitacion. Del mismo modo otros se tenian con una pequeña velocidad y se llamaban *remisos* otros sin velocidad y se llamaban *lánguidos ó débiles*, á cuyos dos jéneros pertenecian los *paseos en las sillas de manos, literas, pasear en barcos* y semejantes, otros ni vehementes, ni vigorosos, ni moderados ni débiles, sino guardando un medio y se llamaban medianos como los *paseos moderados á caballo ó á pie*. En resumen pues, decimos que las diferencias de

ejercicios fueron de los *preparatorios, apoteropéticos y simples, estos últimos se hacían, ó á la intemperie, ó á cubierto, ó á la sombra, ó en lugares cálidos, ó frios, ó húmedos, ó secos y otros en un medio y ó continuos ó empuñados, ó iguales ó desiguales, ó interrumpidos, ó ordenados, ó sin orden, con mucho polvo, ó sin polvo, ó con aceite aplicado con moderación, ó con mucho, ó sin él, ó muchos, ó menores, ó medianos, ó veloces, ó lijeros, con destreza, ó tardos y pesados, ó grandes, ó vehementes y fuertes, ó provechosos, ó moderados, ó pequeños ó con intermedios y flojedad, ó medianos.* Resta aclarar dos dudas dimanadas de nuestras palabras, la primera es el que marcando las diferencias de los ejercicios hemos llamado á una de los vehementes, á otra de los remisos y á otra de los pequeños, habiendo manifestado Galeno que no todos los movimientos son ejercicios, sino los vehementes. La segunda es el haber colocado entre los ejercicios el cabar que Galeno llama no simplemente ejercicio, sino ejercicio y trabajo juntamente. A la primera fácilmente se responde que el ejercicio comunmente entendido por nosotros se dividió en muchas clases, mas Galeno no definió que este fuese un movimiento vehemente, sino mas bien ejercicio llamado así propiamente y por lo tanto de ningún modo se opone nuestro parecer al suyo, pero si alguno quisiera saber aun de nosotros si el ejercicio propiamente tal admite diferencias por su pequeñez, magnitud y semejantes, le contestaríamos para su satisfacción que en el ejercicio propio aunque el movimiento vehemente exista siempre por sí, con todo comparado uno con otro se llama pequeño, grande, débil y vigoroso. El juego de la gran pelota y de la lucha son propiamente ejercicios que si se ejecutan con afán ó con flojedad se llamarán ó grandes y con intension, ó pequeños y con debilidad, igualmente estos mismos no serán grandes y vehementes en cierto modo para un jóven vigoroso pero aparecerán pequeños y remisos comparados con los convenientes á un robusto atleta. Para solventar la segunda duda diremos que el carácter propio de las cosas se saca muchas veces de sus fines y por tanto segun son estos obtienen varios carac-

téres y nombres, porque si alguno contempla los temperamentos de los cuerpos humanos solo por conocerlos se le llamará sabio y filósofo naturalista, pero si por causa de enmendarlos merecerá el nombre de artista y de médico. Lo mismo se debe entender sobre el cabar, pues si su fin es el cultivo de la tierra y recoleccion de sus frutos no cabe duda en que se debe llamar trabajo, pero si su fin solo se dirige á la salud del cuerpo ciertamente será ejercicio, en cuyo sentido siempre le hemos reputado cuando le hemos contado entre los otros ejercicios: lo mismo se debe entender de otros que parecen ser trabajos. Pitaco rey de los mitileuos solia segun refiere Clemente Alejandrino, machacar granos y nuestro Galeno refiere que él mismo algunas veces habia ido en invierno al campo á cortar leña, que habia machacado la cebada en la pila despues de mondarla y que habia practicado solo por la salud del cuerpo otros trabajos que suelen hacer diariamente la jente del campo. De donde se deduce que por un fin se llaman trabajos y si este fin es diverso se llaman ejercicios y por esto no con ignorancia Galeno, Antylo y nosotros hemos contado el cabar entre los ejercicios del cuerpo.

CAPITULO III.



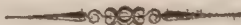
De los efectos de cada una de las diferencias de los ejercicios.

Patentizado hemos que tres fueron las principales diferencias de ejercicios considerados por los antiguos médicos de las cuales la primera era del ejercicio *preparatorio*, la segunda del *apoteropético* y la tercera del *simple ejercicio*. Galeno dijo que el *preparatorio* tenia la virtud de constreñir, engruesar, y corregir la dilatacion de los poros del cuerpo, por lo que los atletas que procuraban impedir los sudores por causa de la crasitud del cuerpo y de conservar la fuerza, se valian de él, como tambien muchos hombres des-

pues del cóito para corregir el abatimiento del cuerpo causado por el lujurioso movimiento, (hablo del cóito del mediodía), pues el nocturno se cura lo bastante con el sueño. El mismo autor dice que el *apoteropético* tanto como parte del ejercicio, como por su especie suaviza los cuerpos enjutos por los trabajos escesivos y abriendo los poros del cuerpo le purga, por lo que se debe emplear despues de las vijilias y pesares que cierran los poros y debilitan las fuerzas no poco: se recomienda para los que acostumbrados á los ejercicios paléstricos no se pueden dedicar á ellos por sus negocios. Las diferencias *del ejercicio simple* que proceden por causas extrinsecas producen los efectos que las condiciones de los lugares en que se ejecutan, por lo tanto, si en lugares cálidos, secan mas, si en húmedos, humedecen, y asi de los demas, porque los cuerpos enralecidos se disponen facilmente para recibir cualesquiera cualidad del aire y de los lugares. De las diferencias dimanadas de los modos de usar los ejercicios se debe saber que los perpétuos, continuos, é iguales debilitan mas que los desiguales. En los que se untan los cuerpos con aceite no solo se mitiga el cansancio actual, sino que se precave el venidero, se auenta la sequedad, y se predispone al movimiento, refiriendo Polion que llegó á la edad de 90 años por haberse untado de aceite esteriormente. En los que se emplea el polvo, ademas de que conservan los cuerpos frescos, ocasionan el que el sudor no se escite facilmente y que aquellos no se fatiguen tanto, pues tiene el polvo por opinion de Galeno una virtud emplástica, refrijerante y repulsiva tal, que ordenó que los jóvenes de un temperamento templado, cuando se ejerciten en lugares cálidos, se sirvan de él, el que si es leve no debilita el cuerpo que se ha ejercitado, pero si es áspero y fuerte á manera de la piedra pomez, ó cual el nitro debilitan sobremanera. Por las diferencias segun las cantidades son, ó muchos, ó pocos, ó medianos; los muchos segun Galeno secan el cuerpo, los medianos le engruesan, por lo que Celio Aureliano encomendó los muchos ejercicios para la obesidad, y creo que de esto trató Aristóteles cuando escribió que el ejercicio dañaba á la vista, porque secando todo el cuerpo endurece las pupilas de los ojos, é impide su agudeza. Los grandes ejerci-

cios por la cantidad del movimiento calientan en gran manera, espelen los esccrementos y escitan los sudores, los medianos mucho menos y los pequeños nada. Por sus cualidades segun Galeno el ejercicio agudo, lijero, ó veloz debilita el cuerpo, disminuye la carne y los jugos y por esto le recomiendan este autor y Aecio principalmente para curar la polisarquia; el lento y perezoso engruesa y dá crasitud al cuerpo; el mediano causa los efectos medianos entre los dos. El vehemente y fuerte aumenta el calor natural, causa sueños profundos y es útil para las cociones de las comidas y de los humores crudos, pero llena de vapores la cabeza, por lo que me maravilla que Celso escribiese que los locos debian ejercitarse con vehemencia. El vigoroso sirve para corroborar las fuerzas y asi como el débil y corto causa muy en pequeño los efectos indicados, asi proporciona menos auxilio para la salud y buen hábito y es mas propio para los enfermos y convalecientes que para los sanos. Los medianos producen menos efectos que los vigorosos y fuertes y mayores que los débiles y flojos y por lo tanto no ayudan poco para la conservacion de la salud.

CAPITULO IV.



Impugnacion contra aquellos que reprenden el ejercicio á los sanos, y de la necesidad y utilidad de ejercitarse.

Siendo muy grandes las ventajas que resultan de los ejercicios á los cuerpos humanos, merecen sobremanera reprehension los que no se avergonzaron de publicar acerca de estos opiniones perversas y perjudiciales. Galeno dice que en lo antiguo estaban estos hombres divididos en tres principales sectas, *una de los que sostenian que eran los ejercicios mas dañosos que útiles á la salud; otra de los que quisieron que á nadie se prohibiese el ejercitarse, y la otra*

de los que colocados en un medio juzgaron que se permitiesen los ejercicios á los acostumbrados á ellos, á los que no estuviesen que no. Creo propio de esta obra repasar y refutar estas opiniones, para que no aparezca que por antojo las contradecimos, ó si callamos y las dejamos sin refutar, se rian algunos tomándolas como útiles á la salud. Erasistrato sucesor de Praságoras y de Crysipo y Asclepiades el Prusiense entre otras opiniones absurdas que formaron de los remedios creyeron que el uso de los medicamentos y de la efusion de sangre no se debia emplear en los enfermos y determinaron que en los sanos los ejercicios corporales nada favorecian á la salud y para probar esto último adujeron varias razones; la primera era que la salud se coloca en el justo temperamento de los humores y que estos se enjendran y conservan en moderacion por el arreglo en la comida y por su cocion, y que esta se ejecuta mejor con quietud, lo que comprueba el sueño y que se impide por el movimiento, cual es el ejercicio de donde resulta que corrompiéndose la armonía de los humores se destruye la salud. La otra razon era que todo ejercicio trae anejo algun trabajo, este aparece en cierto modo enemigo de la naturaleza, privando al hombre sano del placer y recreo de que no debe ser despojado y por lo tanto mas bien daña que aprovecha. La tercera razon era que por los mismos medios que se pierde la salud por los mismos se debe recuperar, de donde deducen que perdiéndose por la quietud y no reparándose por el ejercicio, se conserva por aquella y no por movimiento alguno. La cuarta era que por el ejercicio se aumenta demasiado el calor y consiguientemente el nativo húmedo se exala lo que ninguno ignora que hace perder la salud y no la conserva, consistiendo esta en la moderacion del calórico y natural húmedo, añadiendo que muchos presos pasan la vida con salud en las cárceles, quienes no pueden de modo alguno dedicarse á los ejercicios. Los médicos imbuidos de estas razones creyeron, lo uno que bajo ningun punto de vista contribuian á la salud del cuerpo los ejercicios y lo otro intentaron persuadirlo asi á los demas; pero que se equivocaron sobremanera claramente lo confesarán todos, si quisieren con-

siderar la necesidad, naturaleza y utilidad del ejercicio. Saliendo continuamente de nuestros cuerpos átomos que si no se reponen facilmente perderiamos la vida, necesitamos de la comida mientras vivimos para reponer estas partes que se evaporan, pero como las viandas aunque sean las mejores y sanas nunca se convierten todas en sustancia sin que produzcan escrementos, que si no se espelen fuera continuamente, no sería difícil que pasado algun tiempo se aumentasen tanto que sofocasen el calor natural, la previsora y sagaz naturaleza dispuso para limpiar los cuerpos muchos poros y conductos que no bastando para espellerlos todos necesitamos de los ejercicios para ejecutarlo, ya por los sudores, y ya por las transpiraciones sensibles ó insensibles, de lo contrario si se retienen, hay peligro de sufrir innumerables enfermedades graves por el ócio y entorpecimiento de su salida, por lo que dijo muy bien Sócrates segun Platon que el hábito del cuerpo se destruye por la quietud y el ócio, pero que se conserva por los ejercicios y movimientos, lo que quizá tomó del oráculo de Hipócrates en que esponiendo la regla de vivir sano dijo: que la conservacion de la salud se colocaba en evitar el fastidio en la comida y usar con frecuencia de los ejercicios corporales. A esto se junta el que el calor desprendido de la abundancia de escrementos por el ejercicio se robustece, que todas las funciones naturales se facilitan y fortifican, por lo que Hipócrates ó Polibio dijo que el hombre que come no vivirá sano sino trabaja. Pero para que no se crea que por capricho refutamos á Erasítrato y Asclepiades consideraremos sus razones: en primer lugar les concedemos que la salud se coloca en la igualdad de los humores y que esta se conserva por la buena jeneracion y cocion de los jugos, mas dirémos, que la misma cocion resulta de la quietud y que se auxilia no poco con el ejercicio aplicado con oportunidad y moderacion, puesto que el calor natural conmovido se escita mas y escitado hace mejor las cociones, por lo que no veo como los ejercicios aplicados á tiempo dejen de contribuir á estas y á la conservacion de la salud. Si ellos querian decir que el movimiento intempestivo impide las cociones nos-

otros asentimos; pero si querian dar á entender que lo mismo causaba el movimiento empleado á tiempo, que era el ejercicio definido por los médicos antiguos, cualquiera conocerá que cayeron en un grande error y tanto mayor cuanto que sobrevienen á los que se han ejercitado profundos sueños, con los que se dijieren mejor las comidas. Los que se apoyaban en la segunda razon de que el ejercicio trae consigo unido el trabajo y que priva del placer y de la salud, en parte lo confirmamos, en parte lo negamos: no negaremos seguramente que el ejercicio que hemos dicho ser un movimiento vehemente que altera la respiracion, es algun tanto trabajoso y que carece de placer al tiempo que se ejecuta, pero tambien decimos que la salud puede permanecer á las veces aunque se sufra alguna incomodidad, con tal de que no esceda en la medida y tiempo, cual sucede con la molestia que acompaña al ejercicio que es momentánea y no escensiva, antes mas bien es como una preparacion para un placer mayor y mas duradero, como que el cuerpo se despoja de las superfluidades y segun Aristóteles toda evacuacion natural ocasiona deleite. A la tercera opinion guiado de la cual el filósofo Porfirio condenó el uso de las carnes para la salud, diremos que es enteramente falso el que la salud presente se conserve por los medios con que se recobra la pérdida, puesto que el mismo Asclepiades y Erasistrato segun Celso y Plinio refieren curaban muchas afecciones con dieta de tres ó cuatro dias, la que neciamente afirmaban era perjudicial para conservar la salud; ademas Hipócrates y sus seguidores comprobaron con infinitos experimentos que se recobraba la salud con medicinas aplicadas con oportunidad y los mismos publicamente dijeron que á los sanos no solo no les aprovechaban las medicinas sino que les dañaban mucho, de donde claramente se infiere que la proposicion que sentaron distaba mucho de la verdad. La cuarta razon era que el ejercicio aumenta el calor, que este se escedia de un justo medio y por consecuencia se agotaba el nativo húmedo en lo que consistia toda la salud, mas cualquiera se convencerá que no era verdadera su opinion, si considera que el ejercicio se debia aplicar segun conviniese y al tenor que los médi-

cos antiguos determinaron, pues así aplicado dista tanto el que consuma el nativo húmedo, ó de dañar bajo concepto alguno á la salud, que antes bien disipando los malos humores, y evacuando las superfluidades que la pueden alterar y dañar, la conserva, vivifica, y torna las carnes mas puras, por lo que Galeno comparó antiguamente las carnes de los que se ejercitaban á los quesos perfectamente condensados. En cuanto á que los presos en las cárceles pasaban la vida con salud sin ejercicio alguno, si entendian sin ejercicio así llamado propiamente, esto es sin un movimiento vehemente, dicen verdad y nosotros asentimos; pero si sin ejercicio como comunmente se entiende cual fué su parecer, decimos que los presos usaron en las cárceles de frótaciones ú otros movimientos, de lo contrario ajenos enteramente á todo movimiento era imposible viviesen sanos mucho tiempo, puesto que por esta razon vemos que muchos enferman y aun mueren en ellas; por lo que Averroes manifestando el daño que resulta de la privacion del ejercicio decia, tomando por prueba los encarcelados, que tenian un color macilento y sus funciones entorpecidas, lo que acaecia no solo á los hombres sino á los animales y aves que habitaban en las cavernas, porque si se hallaban algunos que vivian sanos en las cárceles, sin ejercitarse, eran muy raros y formados de una contestura de cuerpo tan robusta, que resistian á todos los males. Así pues juzgo que á nadie se le ocultará en cuan grande error cayeron aquellos, que dudo si fueron mas insolentes y atrevidos que aficionados á novedades, cuando afirmaron que el ejercicio ninguna ventaja proporciona á la salud; y por el contrario cuan bien y con cuanta prudencia obraron Hipócrates, Platon, Galeno y Avicenna, quienes dijeron que ningun auxilio mayor se podia facilitar para la conservacion de la salud que el arreglo en las comidas y los ejercicios aplicados con oportunidad, á las cuales dos cosas atendieron con esmero en otro tiempo los persas, segun Jenofonte.

CAPITULO V.

Refutacion de los que opinaban que todos se debian ejercitar.

Desvanecida la falsa opinion de aquellos que aseguraban que en nada contribuian á la salud del cuerpo los ejercicios, emprendemos refutar la de los que juzgaron que todos podian dedicarse á ellos sin miramiento ni temor de daño, los que la misma razon y la opinion de Galeno persuaden tuvieron mejor opinion que los anteriores. Habiendo advertido que Hipócrates dijo indefinidamente que los trabajos precedan á las comidas, manifestaron que el anciano ordenó que todos los hombres se ejercitasen antes de comer; ademas de esto se esforzaban en corroborar su parecer con otras razones, de las cuales la primera era que todos son naturalmente inclinados á los ejercicios, como parece atestiguan los muchachos cuando nacen, y que se deben poner en uso las inclinaciones concedidas por la naturaleza y no hacerlas inútiles en manera alguna, tanto mas, cuanto que es manifiesto que estas inclinaciones las concede á muchos por algun fin bueno, como ninguno negará que las inclinaciones á los ejercicios se concedieron como útiles á la salud; otra razon que les confirmaba en su opinion era el que si por necesidad todos los hombres enjendran escrementos que es necesario espeler, pues de lo contrario aumentándose y acumulándose sofocarían el calor nativo y sin disputa enjendrarian infinidad de enfermedades, es indispensable que se desvanezcan por los ejercicios; añadian tambien que si se hallan sujetos á quienes no convengan de modo alguno los ejercicios no cabe duda serian los que tuviesen una contestura delicada, los que tambien recibian utilidad de los ejercicios, que los demas todos se ayudaban con ellos, y por consiguiente debian usarlos. Imbuidos de estas razones decian que por lo me-

nos todos los hombres debian ejercitarse antes de la comida, pero claramente se patentiza su alucinacion puesto que las naturalezas y condiciones de los hombres son diversas en términos tales, que como escribe Galeno no se encuentra uno enteramente igual á otro y hay sujetos á quienes las medicinas dañan y sujetos á quienes aprovechan y otros á los que el cóito inmoderado, ó la lascivia segun Hipócrates, Galeno y Celso perjudica y otros á quienes el poco uso del deleite venéreo les es dañoso, igualmente parece razonable que hay hombres á quienes ofenden no poco los ejercicios del cuerpo, y por lo tanto aquel precepto no es tan jeneral que no admita controversia, porque aquella autoridad de Hipócrates que juzgaron les favorecia de ningun modo manifiesta (como Galeno entiende perfectamente) que sea el que los ejercicios convengan á todos los hombres, antes bien el autor habló allí acerca del orden del ejercicio y de la comida, como dando á entender que á los que les convienen los ejercicios deben tenerlos antes de comer, pues él mismo públicamente atestiguó en el libro sobre las enfermedades de los pies, donde juzga que descansen los de natural ardiente, que no á todos aprovechan los ejercicios. En cuanto á la primera razon que alegaban aunque sea verdadera y la confirmen Platon y Galeno, con todo se auxilia poco de sus dichos, puesto que los hombres se inclinan á un movimiento sencillo por naturaleza y no hay uno con tal que goce de salud que viva en ociosidad perpétua y que jamás se mueva, mas el que se inclinen á los movimientos vehementes llamados así por estribar en ciertas reglas, ninguna razon lo dicta, ni lo dirá el que tenga un mediano juicio. Por esto se puede juzgar que de modo alguno se debe pensar que todos son aptos para los ejercicios por naturaleza. A la otra razon que seguramente no carece de probabilidad respondemos que los escrementos que se forman en nuestro cuerpo continuamente tenemos que espedirlos pero es enteramente falso que su evacuacion se efectúe por solo los ejercicios llamados tales propiamente puesto que el baño, las friegas, la transpiracion insensible, y los paseos en litera, sin ocasionar movimiento alguno, pueden facilitar

perfectamente semejante evacuacion como manifestó Galeno comprobándolo con ejemplos de algunos á quienes conservó en salud y libertó de las enfermedades que les amenazaban con solo la dieta y los baños. A lo que añadian en último lugar de que exigiendo los imbeciles por naturaleza los ejercicios tambien les requieran otros cualesquiera, decimos ser verdad bajo la inteligencia de que los débiles de cuerpo por nacimiento reciben no pequeño auxilio de ellos, como Sócrates en Jenofonte con su ejemplo mismo comprueba diciendo que los de natural delicado si se ejercitan se vuelven mas fuertes que los que le tienen mas robusto, pero que no se ejercitan, y además de Sócrates lo comprueba Galeno, quien dice corrigió muchos defectos naturales en un cuerpo débil con los ejercicios moderados, tornando los cuerpos á unos hábitos mejores y casi nuevos, pero con todo, confesamos que la consecuencia es falsa, porque no se sigue de que los débiles se deban ejercitar el que á todos suceda lo mismo, puesto que los de natural seco y cálido en demasia, aunque no sean delicados, no requieren los ejercicios, porque las fuerzas no son las que impiden el ejercicio sino la destemplaza de los humores, que aumentándose con estos, manifiesta que les son enteramente perjudiciales. Concluiremos pues diciendo que de ningun modo á todos convienen los ejercicios propiamente tales y que los que asi lo afirmaron erraron en todo, aunque el ejercicio comunmente recibido segun que abraza algunas ó pequeñas agitaciones del cuerpo, confesamos que á ninguno que esté sano se le puede negar, puesto que nada se halla tan dañino y perjudicial á la salud de los hombres y animales, como el no usar de algun movimiento y permanecer en una total inaccion, con lo que no tan solo se enfria sobremanera el temperamento del cuerpo, se embota el calor natural, crecen los humores supérfluos y se enjendra un molesto entorpecimiento de las fuerzas, sino que tambien, como decia Galeno, todos los miembros se vuelven delgados, débiles y flacos y por lo tanto no pocas veces se originan enfermedades peligrosas que trayendo su origen las mas veces de los humores frios conducen á la muerte, ó á un continuo estado de pérdida de salud.

CAPITULO VI.

Se arguye á los que querian que solo los acostumbrados se ejercitasen.

Queda por refutar la falsa opinion de los que juzgaban que solo se debian ejercitar los que estaban acostumbrados, que los que no lo estaban de ningun modo, parecer que aunque en sí encierre una especie de verdad y merezca con razon anteponerse á los otros dos, no obstante, no carece del todo de error puesto que parece concede demasiado á la costumbre y como que la coloca sobre las condiciones de la naturaleza. Para que no aparezca que refutamos injustamente sus opiniones y razones por cuya guia formaron este juicio, pondremos por medio los errores que cometieron, para que con un justo criterio se pueda discernir mas fácilmente la verdad. Habiendo estos leído en Hipócrates *que los que estan acostumbrados, aunque sean débiles y ancianos, sufren mas fácilmente los trabajos que los fuertes y jóvenes que no lo estan y que lo que por largo tiempo se tiene de costumbre, aunque sea peor, incomoda menos que aquello que no se tiene de costumbre*, dijeron afirmativamente que ninguno debia entregarse á los ejercicios y trabajos que no tuviese de costumbre, de lo contrario que se perjudicarian sobre manera y que solo lo verificasen los acostumbrados, puesto que tienen segun la experiencia manifesta mas robustas las partes de su cuerpo ejercitadas y por tanto resisten mejor sin detrimento los trabajos. Añadian á esto en primer lugar, que todos los que se habitúan á cualquier cosa elijen lo que conviene á su naturaleza, pues conociendo lo dañoso lo desechan y se aplican á lo útil, de donde resulta que los acostumbrados á los ejercicios deben dedicarse á ellos, como que les son familiares, pero los que adquirieron costumbre de estar quietos no deben de modo alguno mudar su cos-

tumbre, porque los tales ajenos á los ejercicios se molestan con ellos y reciben placer de la quietud, en segundo lugar que segun las opiniones de los filósofos y médicos la costumbre pasa á ser naturaleza y por lo tanto no menos se perjudican los que mudan una costumbre, que los que intentan ir contra la naturaleza y resistir á sus esfuerzos. En tercer lugar que si los acostumbrados al descanso vivieron largo tiempo sanos es verisimil pasarían con la misma quietud y en el mismo estado lo restante de su vida, pero obrando en contrario seria de temer que cayeran en várias enfermedades, puesto que parece natural que mudando opuestamente su tenor de vida este mudase tambien sus consecuencias. Imbuidos de tales razones constantemente afirmaron que la costumbre no se debe mudar y por esto solo los acostumbrados se debían ejercitar y que los acostumbrados al reposo nó. Aunque como dijimos estos adoptaron una opinion menos errónea, con todo no carecieron de errores, porque Hipócrates juzgó que en todo se habia de pasar á lo no acostumbrado para que viéndose obligados á verificar este paso no esperimentasen mayores daños, lo que se debe cuidar mas cuando lo acostumbrado es demasiado perjudicial, cual es una completa quietud de los ejercicios, en cuyo sentido se deben entender las palabras de Hipócrates, quien no quiso se vedase el pase á lo no acostumbrado máxime cuando las cosas acostumbradas son malas y las no acostumbradas mucho mejores. A la primera razon respondemos que es falsa, porque así como muchos toman la costumbre mas adecuada á su naturaleza tambien muchísimos permanecen en costumbres malas y perjudiciales á su natural ya alagados por su dulzura, ya por su descuido, por otras razones ó porque no conocen los perjuicios que se les pueden seguir. A la segunda razon decimos que ciertamente se diferencian poco la naturaleza y la costumbre, pero no se sigue de esto que no se deba mudar nunca, pues si los médicos procuran con toda su ciencia corregir las malas naturalezas, esto es los malos humores y tornarlos en mejores para proporcionar al cuerpo salud y buen hábito; ignoramos por qué las costumbres malas no pueden trocarse en mejores y mas sanas, tanto mas cuanto que es mas fácil abandonar lo que

se toma por costumbre, que lo que nos dá la naturaleza; jún-tase además que la costumbre de holgar es dañosa, pues co-mo Celso dice, puede acontecer el tenerse precision de traba-jar. A la tercera razon opondremos que aquellos que perma-necen en las malas costumbres, aunque no las abandonen por el placer, se dañan, y por lo tanto no se les debe alabar y aprobar el que permanezcan en ellas, aunque pasen una vi-da con salud, porque como Galeno decia, aquellos que se alimentan de mala sustancia, fomentando por mucho tiempo la malignidad, caen al fin por cualquier leve causa en malas enfermedades, é igualmente los que tienen malas cos-tumbres adquieren malos hábitos, que aunque al pronto no perciben aumentan los humores con la ociosidad y acarrean enfermedades agudisimas é incurables, por lo que los que deseen vivir con salud deben procurar no dejarse engañar de modo alguno por las malas costumbres, alhagados con el pla-cer ó por la ignorancia de daño, antes bien deben cuidar de apartarse de ellas cuanto antes poco á poco y como Hipó-crates dijo *progresivamente* teniendo por seguro que es me-jor aunque cueste algun trabajo mudar las costumbres daño-sas que permanecer en ellas por el deleite. Baste lo dicho en refutacion de los que opinaron mal de los ejercicios.

CAPITULO VII.

De las clases de las enfermedades de los cuerpos y de la salud.

Despues de haber refutado á los que disputaban mal de los ejercicios y manifestado que no á todos los hombres se les debe prohibir el que se ejerciten, justo es declarar á qué cuer-pos convienen los ejercicios. Tres clases de cuerpos distin-guen los médicos á saber, *enfermos sanos, y ni lo uno, ni lo otro*, de los que aunque se han formado muchas especies y diferencias, sin embargo nosotros para nuestro finsolo admi-tiremos estas tres clases de cuerpos, esto es, de lo que gozan

de salud presente y ejecutan sin daño sus funciones, pues de lo contrario ni estarán sanos ni atemperados, de los que estan enfermos y tienen sensiblemente dañadas sus funciones, en términos de no poder ejecutar lo que los sanos; y de los de aquellos que llaman convalecientes los facultativos, y que ni estan enteramente sanos, ni enfermos. Establecido esto, ocurre otra cosa digna de advertencia, que es el que tambien son tres las clases de enfermedades, la primera, colocada en la *destemplanza*, la segunda, en la *mala conformacion* y la tercera en la *dislocacion de su union*. Proviene la enfermedad de la destemplaza cuando todo el cuerpo (entiendo bajo el nombre de cuerpo, los humores, el espíritu y los miembros sólidos) ó alguna parte se calienta, enfria, humedece ó seca demasiado, ó juntamente se enfria y humedece, ó se calienta y se seca, porque en todo esto se contiene aquella clase de enfermedad que los médicos llamaron *destemplanza*, la que unas veces se halla simple, otras acompañada de abundancia de los humores, entendiéndose bajo la simple la que por sí sola sin acompañamiento de otra causa trastorna el cuerpo y bajo el nombre de destemplaza acompañada de otra causa la destemplanza misma unida al acrecentamiento de los humores como la inflamacion y el temblor del cuerpo que dañan las operaciones de este y privan de la salud. La enfermedad proviene de la mala conformacion siempre que el cuerpo ó parte de él carece de la figura que es debida ó del justo número de miembros, ó de su conveniente lugar. La enfermedad por la dislocacion se reputa cuando alguna parte del cuerpo que es formada una por la naturaleza sufre division, ya sea esta intrinseca ó estrinseca. De todos estos modos la salud es contraria á la enfermedad pues esta adquiere su esencia en la destemplanza en la mala formacion y desunion de las partes. Baste haber tratado sobre esto en jeneral pudiendo los que esto lean si desean un conocimiento mas estenso sobre ello registrar los libros de medicina, sin que tengan que ecsijirnos que nos estendamos mas, puesto que no podemos salir de nuestro propósito y ya es justo y nos vemos obligados por lo manifestado antes á declarar á qué cuerpos convienen los ejercicios.

CAPITULO VIII.



Si conviene de modo alguno que los cuerpos enfermos se ejerciten.

Estuvo en duda aun en los tiempos mas remotos si (asi como los cuerpos sanos y convalecientes reciben no pequeño beneficio de los ejercicios para aumentar y asegurar la salud) convenia en algun modo que se ejercitasen los enfermos para mitigar las enfermedades y para recobrar aquella. Entre los que aseguraron que los enfermos se debian ejercitar, el primero fue Pétronas, despues Pródico, ó Herodico quien con las carreras y luchas daba muerte á los enfermos, por cuya causa los dos fueron reprendidos por Hipócrates. En los últimos tiempos Asclepiades imitó á Pétronas en tales términos que para captarse el valimiento de los hombres no solo recetaba á los débiles varios ejercicios que se dirijian mas al recreo que á la salud, sino que (lo que perfectamente Celso criticó) aprobaba tambien la lujuria en el enfermo, de suerte que no sin justa razon Plinio publicó despues que Asclepiades habia usado un método de curar agradable. Los que además de estos siguieron semejante opinion dijeron que Esculapio se llamó asi, porque ejercitaba los enfermos suavemente pues en su principio se llamó *Epios*. Por otra parte no faltaron quienes aseguraron que ningun enfermo se debia ejercitar, sino que todos debian guardar sosiego. Como de opinion media entre estos se encuentran Galeno, Herodoto, Antilo y Avicenna, quienes al modo que no quisieron que se privase á todos los enfermos de los ejercicios, asi tampoco les agradó que se ejercitasen con cualquier clase de movimientos, sino que juzgaron que debia preceder una gran distincion y cuidado para con los enfermos y en la eleccion de los ejercicios, de modo que se conozca perfectamente qué cuerpo enfermo necesita de tal ó cual ejercicio y cuál de tal ó

cual quietud, para que no se sigan perjuicios ó daños. Por lo cual segun estos los cuerpos que padecen por una inmoderada destemplanza del calor no son aptos para los ejercicios vehementes y remisos porque el calor que debe disminuirse se aumenta con ellos, como Galeno refiere de Premíjano que padecía de gran calor, el que se dañaba mas bien que con los ejercicios vehementes con los paseos cortos que daba en el pórtico antes del baño, por lo que con razon se debe reprender al Prusiense Asclepiades, quien segun refiere Celso, usaba las conducciones en las ardientes calenturas y en otras enfermedades y suprimiendo los medicamentos y vomitivos atormentaba en los primeros dias como un verdugo á los enfermos con dietas, sed, vijilias y privarles la luz, pero en otros dias los ejercitaba con paseos, conducciones, baños y en las camas colgadas. El parecer de Galeno y Antilo es que á los atacados de una fiebre aguda se les debe privar todo movimiento y que en las calenturas y enfermedades largas luego que entra el recargo de ningun modo convienen los ejercicios, pero que en los intervalos no siempre conviene la cama, antes bien algunas veces son útiles los movimientos, lo que creo dió á entender Galeno cuando dijo que se encuentran enfermos que para que del todo no se entorpezcan deben levantarse de la cama y Aristóteles cuando se espresó asi: «á los calenturientos les conviene una completa dieta y abstinencia pero á alguno no le conviene esto.» Además los que tienen un cuerpo flaco y demasiado seco, si se ejercitan, se vuelven mas enjutos y por lo tanto les conviene mucho la quietud, que ninguno ignora posee la virtud de humedecer y la que cuando Hipócrates dijo convenia á los temperamentos cálidos no dió á entender á los cálidos con esceso; ni segun Galeno la privacion debe ser de todo ejercicio sino solo de los vehementes, como nosotros entendemos aqui de los cuerpos secos, los que pueden ejercitarse con los paseos y conducciones pero no con grandes movimientos y con tal que los ejercicios sean moderados y las fuerzas lo permitan, de lo contrario, asi como se levanta y escita el calor con el movimiento moderado y los humores se desvanecen poco á poco, del mismo modo el calor débil

con el esceseivo ejercicio se estingue y dilata mas aquellos. Igualmente á los cuerpos cálidos y secos sobremanera no les convienen ningunos ejercicios y menos tambien á los cálidos y húmedos como que son mas propensos que los demas á graves enfermedades y tienen necesidad de mas cuidado; finalmente los frios y secos juntamente, ó no deben usar de ningun ejercicio ó muy pequeño y de tarde en tarde porque ademas de la propension peculiar á las enfermedades tienen débiles sus fuerzas; los cuerpos frios y húmedos no se dañan con los ejercicios porque el movimiento les sirve como un remedio para secarles y calentarles con tal que no esceda los limites regulares. Todo lo dicho se debe entender solamente de aquelllos enfermos que tienen todo el cuerpo desarreglado, porque si alguno sufre la destemplanza en solo una parte ó en algunos miembros se debe escojer el modo de ejercitar las partes sanas sin perjudicar á las dañadas pues de este modo afirmando el buen hábito de los miembros sanos es consiguiente se ausilie tambien á los enfermos. En resumen decimos que ningun cuerpo atacado de una gran destemplanza recibe placer de un ejercicio violento, pero se encuentra alguno á quien facilitan auxilio los ejercicios pequeños y muy moderados. Acerca de los cuerpos mal formados debemos conducirnos del mismo modo con tal que no proceda su mala conformacion de los principios de su jeneracion sino que se haya adquirido hace poco tiempo, ó por decirlo asi del acaso, porque estos ya tengan toda su constitucion mala como en la *leucoflegmagia*, ó solo parte, sino se acompañan de otras causas que lo impidan reciben utilidad de los ejercicios como que pueden enderezar los cuerpos torcidos, suavizar los ásperos, bajar las hinchazones, alzar las partes bajas, desocupar las llenas, llenar las vacías y abrir los conductos cerrados. Ademas los ejercicios quitaron enfermedades contraidas por la gran cantidad de humores pues no hay cosa que disminuya mas la gran abundancia de humores que los ejercicios lijeros y vehementes aplicados en ayunas, los que Hipócrates y Galeno dijeron que disminuian las carnes y los jugos. De este modo me parece verísimil curó Esculapio á Nicomaco Smirneo, quien habia engordado tanto que ni po-

dia tocar con las manos el orificio ni mover el cuerpo. Del mismo modo no hay cosa que restituya á los cuerpos estenuados y flacos la carnosidad y buen hábito, como el ejercicio tardo y suave el que ayudando sobre manera las cociones, hace que el alimento se distribuya bien y que los cuerpos adquieran carnes y crasitud, gloriándose Galeno de haber curado así á muchos débiles de todo el cuerpo. Por tanto los cuerpos atacados de enfermedades ya superfluas ya débiles no rehusan por sí los ejercicios y principalmente cuando la enfermedad no proviene de nacimiento como en la de las piedras en los riñones que con el movimiento vehemente y sacudimiento pasan de los conductos estrechos á los espaciosos, y finalmente bajando á la misma vejiga privan de los dolores á los enfermos. Los cuerpos que padecen dislocacion alguna (con tal que no sea de nacimiento) casi no admiten ninguna clase de ejercicio, porque los miembros cuando perdieron su propio lugar y colocacion no solo se deben volver á su propio lugar sino que despues de verificado esto se deben separar de toda clase de movimiento hasta que asegurados recobren su antiguo uso, de lo contrario si se mueven recibirán mayor daño, por lo que en la mayor parte no deben ejercitarse. Restan manifestar los cuerpos enfermos por la disolucion de los humores la cual puede atacar al cutis, á la carne, á los huesos, ó á los nervios y partes semejantes unas veces sola y otras acompañada de calenturas; cuando el cuerpo padece de alguna disolucion acompañada de calenturas de ningun modo se debe ejercitar, puesto que si raras veces convienen á los calenturientos los ejercicios, cuanto menos convendrán cuando son atacados tambien de otras enfermedades. Si la desolucion es sin calentura y ecsiste en una parte noble y necesaria á la vida con el cerebro, vientre, hígado y semejantes no cabe duda que cualquier ejercicio daña sobremanera como que los espíritus se distraen y todos los humores se agitan cuando convenia estuviesen quietos y fijos para que no se agrabase mas la enfermedad. Los enfermos de otros miembros menos principales si sufren la division de la union podran ejercitarse medianamente con tal que la afeccion no sea grande, ni la parte enferma se ejerci-

te. Hay algunos que padecen de esta enfermedad que reciben no pequeña utilidad de los ejercicios moderados é inmoderados cuales son los sarnosos cuya cutis abriéndose á causa de los humores salitrosos y agudos con los movimientos vehementes evacuan los humores, ya por el sudor, ya por la transpiracion insensible y evacuando se libran de las enfermedades. Por lo cual es necesario un recto juicio y gran cuidado para conocer muy bien á qué cuerpos enfermos convienen mas los ejercicios y á cuales menos, teniendo siempre á la vista esta regla jeneral con cuya guia rara vez se engañarán ni cometerán errores y conseguirán que no causen daños en lugar de socorros ó beneficios.

CAPITULO IX.



De los ejercicios para los cuerpos convalecientes y de los viejos.

Aunque entre los médicos se colocan los cuerpos neutros entre los enfermos y sanos y haya de aquellos mucha variedad, no obstante tocando poco á nuestro tratado pondremos en su lugar los convalecientes en los que queremos se comprendan, ya todos aquellos que hace poco se libraron de la enfermedad y dejaron el lecho sin recobrar del todo su antiguo estado de salud, y ya la mayor parte de los de los viejos, los que Galeno ordenó se debian curar por el mismo método que los de los convalecientes, pues no sin razon Aristóteles juzgó que ciertamente la vejez es una enfermedad natural por cuya razon los que son de avanzada edad no pueden soportar aquel tenor de vida de los sanos. A los convalecientes que acaban de salir de una enfermedad entre los demas remedios que se les aplica para su restablecimiento el principal es el ejercicio con el que se afirman sus miembros y espelen los restos de los humores, promueven el calor y restituyen al cuerpo toda su salud: no obstante se debe em-

plear todo el mayor cuidado que en un principio los movimientos sean suaves, cortos, tardos y contenidos; despues á proporcion que se recobran las fuerzas se aumentarán ejercicios mayores y de mas duracion teniendo siempre en la memoria aquel dicho célebre de Hipócrates *progresivamente*, para que no resulten mayores perjuicios por el pase inoportuno de un extremo á otro, y en vez de la recuperacion de las fuerzas sobrevenga una debilidad ó postracion mayor, por lo que es reprehensible Averroes quien con demasiada libertad aconsejó que los cuerpos enfermos se debian ejercitar diariamente hasta comenzar á sudar y hasta alterar la respiracion, porque el ejercicio vehemente dista tanto de auxiliar á los convalecientes ó enfermos (segun él los llama) que antes mas bien auyenta las fuerzas débiles, apaga el calor natural que apenas renacia despues de la enfermedad, ó á lo menos lo entorpece sobremanera. La sangre y los espíritus vitales y animales son buenos en los convalecientes, segun Galeno, pero en corta cantidad, las particulas sólidas secas por consecuencia sus fuerzas débiles y por lo tanto tienen frio todo el cuerpo, siendo necesario para corregir esta indisposicion lo que proporcione un alimento bueno, y ademas los movimientos moderados, cuales son las conducciones y paseos sosegados y no los vehementes movimientos que asi como desecan mas las partes sólidas secas, asi tambien disminuyen el calor y agotan las fuerzas débiles. Los viejos que por su edad y falta de calor acumulan abundancia de escrementos gustan mucho de los ejercicios, ya para espeler estas inmundicias, ya tambien para conservar, escitar y atraer el calor, pues de lo contrario corre peligro de que se consuma, ó sofoque con la demasiada quietud. Cuatro cosas deben tenerse presentes al prescribir los ejercicios á los viejos: *sus fuerzas, las afeciones del cuerpo, la costumbre y los vicios particulares que las mas veces suelen dominar en los cuerpos de los viejos*. Tocante á las fuerzas siempre son muy débiles en los viejos por lo que deben guardarse sobremanera de los muchos, agudos, y vehementes ejercicios que secan, debilitan y enferman los cuerpos, pero pueden dedicarse á los mas suaves como son la conduccion y el paseo, evitando el cansancio.

Pródigo que fue muy amante de su salud, y por esto segun Aristóteles reusó todo lo que los demas usaban por recreo siendo ya de edad avanzada segun Platon en Fedro, iba desde Atenas á Megara y desde alli se volvía á su casa, medida de ejercicio que no se puede asignar á todos los viejos, diciendo Platon que á él y á otros les habia ocasionado molestia el demasiado afan del ejercicio. El médico Antioco de edad de mas de ochenta años solia andar á pie segun Galeno desde su casa al foro casi todos los dias tres estadios y á veces visitaba á pie los enfermos, y si necesitaba ir mas lejos se servia de la silla ó litera. A los viejos se deben prescribir los ejercicios segun la afeccion de todo el cuerpo, porque hallándose este en el mejor estado cual es el de la juventud le son apropiados los trabajos mas vehementes, pero á la vejez la convienen todos los medianos. El viejo que es de ancho pecho, de piernas mas delgadas que lo regular y que es de torax pequeño ó demasiado angosto, ó es zambo ó patituerto, ó se aparta de cualquier modo de una medianía, no es apto para todos aquellos ejercicios que pueden mas bien dañar que favorecer á los miembros defectuosos como la vócingleria que daña el Torax, el paseo que perjudica á las piernas y semejantes. La costumbre se apropia la mayor parte en la eleccion de la clase de ejercicios, pues Hipócrates dijo que los que estan acostumbrados á sufrir los trabajos aunque sean endebles ó viejos suelen tolerarlos mas facilmente que los no acostumbrados aunque sean jóvenes y fuertes; porque asi como lo de costumbre no daña á los que se ejercitan antes les recrea, del mismo modo lo no usado ocasiona molestia ó daño. Asi pues todos los viejos deben ejercitarse con los trabajos acostumbrados, pero evitando el exceso porque los cuerpos de los ancianos teniendo menos calor, vigor y fortaleza respecto de los cuerpos de los jóvenes es conforme á razon que requieren menos ejercicios que estos. Finalmente los vicios propios de los cuerpos viejos de ningun modo manifestarán la clase de ejercicios que les conviene; porque los que padecen aun por una leve causa de vértigos de cabeza, de gota coral, de una grave optalmia, ó debilidad en los oidos es necesario eviten los ejercicios que ofenden á la cabeza; igualmen-

te en todas aquellas afecciones en que se conoce que los ejercicios trastornan y ejercitan mas las partes enfermas no solo los jóvenes sino que tambien los hombres de cualquiera edad se deben conducir de modo que se abstengan de ellos con el mayor cuidado.

CAPITULO X.

De los ejercicios de los cuerpos sanos.

Los que juzgaron útiles para la salud los ejercicios, dijeron que se debían recomendar sobre todo á los sanos por ser indispensable que si los ejercicios proporcionan un socorro no pequeño para adquirir un buen hábito y salud le faciliten mayor principalmente en los sanos. Aunque es verdad que los médicos antiguos formaron muchas distinciones de los cuerpos sanos, obtiene el primer lugar aquel cuerpo dotado de una perfecta salud que está mas arreglado que los demas y que puede mas bien formarse en la imaginacion que encontrarse en realidad en pais alguno, aunque Galeno dijo que halló en su pais muchos cuerpos arreglados. No trataremos de semejantes cuerpos existentes en la imaginacion, sino de aquellos tan solamente que gozan al presente de tal salud que pueden sin incomodidad alguna ejecutar aquellas acciones que comunmente todos ejercen. Siendo el médico el inteligente en las cosas sensibles debe entender en las que se comunican á los sentidos y no en las que se conocen por conjetura. Estos cuerpos sanos comiendo todos los dias y nutriéndose necesariamente crian muchas inmundicias que sino se espelen frecuentemente por los ejercicios, ocasionan al fin graves enfermedades, por lo que sabiamente dijo Galeno que si el hombre usa con moderacion del ejercicio y dijere bien la comida limpia el cuerpo de los humores sobrantes. En realidad de verdad se ofrecen en los sanos muchas cosas dignas de consideracion tanto respecto á los ejercicios como á los que se

han de ejercitar. Respecto á los ejercicios ninguno debe ser violento ni escetivo, y por lo tanto el cabar y segar casi á ninguno conviene de los que gozan una buena salud; los movimientos lijeros y vehementes como son la lucha, disco, pelota y semejantes se recomiendan para los gotosos, mácsime si estan acostumbrados; los moderados casi á todos les son apropósito. Respecto á los que se han de ejercitar conviene tener presente la *costumbre, edad, hábito jeneral del cuerpo, particular tenor de vida y el temperamento*. Acerca de la costumbre hemos dicho ya que se debe observar en todos que los ejercicios á que se acostumbran aunque sean demasiado vehementes ó contenidos causan mayor utilidad y deleite que los que no se tienen de costumbre, pero si alguno se ejercita alguna vez mas ó menos de lo que está acostumbrado al momento recibe incomodidad, de modo que no pocas veces sobrevienen por esta causa las calenturas cuando se abandonan los ejercicios acostumbrados. Por lo tocante á la edad ya hemos dicho que los de avanzada y los viejos requieren ejercicios mas contenidos y menores que los demas; los muchachos jóvenes y hombres pueden usar de casi todos los ejercicios segun la edad que cada uno tenga, con tal que otra causa no lo impida, ó que los ejercicios no escedan en manera alguna del uso conveniente á los cuerpos de los particulares y no conforme al de los atletas. Hipócrates ó Polibo decia. «Los jóvenes si trabajan mas de lo que tienen de costumbre son al momento atacados mas que los viejos de fuertes convulsiones y de varias roturas de las carnes y venas «porque tienen el cuerpo mas fornido y seco, la carne mas «espesa, fuerte y unida á los huesos y el cutis que la rodea «mas estendido, todo lo que acontece menos á los viejos y por «lo tanto estos raras veces son atacados con males de esta «naturaleza.» Sobre el hábito jeneral del cuerpo creo se debe determinar que cuanto mas se ejerciten los gordos y gruesos tanto mejor salud tendrán, pues Aristóteles dice que la gordura se adelgaza con el movimiento y que aunque los ejercicios sean vehementes y agudos no les dañarán. Hipócrates opinó que los paseos de los corpulentos deben ser lijeros, y Galeno afirmó que entre los demas remedios que aplicó pa-

ra adelgazar un hombre grueso de edad de cuarenta años fue uno la carrera veloz; por el contrario que los delgados requieren una casi perfecta quietud, por lo que Hipócrates dijo que los delgados caminen despacio. » Los que guardan un medio entre los gruesos y delgados reciben grande utilidad si se ejercitan con moderacion y aunque sea con vehemencia con tal que no sea con esceso, conservándose asi el calor y evaporando las superfluidades diarias. Lo mismo se debe decir sobre el hábito particular del cuerpo á saber que las partes gruesas se deben ejercitar mas y las débiles menos, á no ser que dependa la debilidad de impedimento ó defecto en la cocion de la comida en cuyo caso conviene el ejercicio y aquel ungüento ordenado por los médicos para arrancar el bello llamado Tanquia. Igualmente se deben ejercitar todos los miembros del cuerpo que guardan una mediania entre los delgados y gruesos. Tocante al modo de vivir debe advertirse que se ejerciten poco los que comen poco segun el precepto de Horacio *cuando hay hambre no se debe trabajar*: los que velan se deben separar de los ejercicios para no secarse mas y añadir á su incomodidad otra mayor, por el contrario los que comen mucho deben ejercitarse mucho pues Hipócrates dice: *no puede el hombre vivir sano, sino trabaja*, estos necesitan de mucho calor para digerir mucho. Galeno dice que el ejercicio proporciona facilmente mucho calor y que los que comen mucho acumulan gran abundancia de escrementos que si no se disminuyen con los muchos y grandes trabajos conducen al cuerpo á graves enfermedades: los que duermen mucho y profundamente necesitan tambien de muchos ejercicios pues en estos se contiene mucho la respiracion y la abundancia de sangre desampara las partes exteriores y se introduce tanto en las interiores, que aunque se corte con un cuchillo como escribe Aristóteles, no puede correr liquida y por esto todos los dormilones son descoloridos por lo cual deben ejercitarse bastante para facilitar la respiracion y para que circule la sangre, para atender y nutrir las partes exteriores. Finalmente respecto al temperamento los secos, ó no deben ejercitarse nada enteramente, ó con bastante lentitud y con poco trabajo,

porque si los ejercicios que por naturaleza sirven para secar se emplean en los cuerpos secos, ninguno de mediano entendimiento negará que aumentarán la destemplaza. Los cálidos y principalmente los fuertes y de un calor corrosivo escijen medianos ejercicios para que no se esciten con un movimiento mas escetivo que lo conveniente y les bastan segun Galeno unos movimientos puramente indispensables para las funciones necesarias. Aristóteles indagando la razon de porque unos engordan estando sentados y otros enflaquecen, dice proviene de que unos son frios, otros cálidos, unos abundan en escrementos, otros no, y que los que son cálidos engruesan sentados porque solo su calor sin auxilio del ejercicio les basta para la cocion de la comida, é igualmente á los que no abundan en escrementos, pero los que abundan en ellos y son de temperatura fria, enflaquecen sentados porque su calor se entorpece con su quietud y por eso cuecen menos los alimentos y no espelen los escrementos antes les aumentan. Hipócrates dijo que á los de temperamento cálido les conviene el refresco, beber agua y la quietud y que se les debe amiorar el trabajo y la comida á los que les dañan, por lo que se vé que los cuerpos frios se deben ejercitar mucho y con vehemencia. No sin razon se puede dudar que á los húmedos los auxilien los ejercicios, puesto que Aristóteles dice se ahogan con el calor del movimiento y contraen vapores copiosos y abundantes que sofocan el calor natural, mas la recta razon manifiesta que los cuerpos húmedos abundan en escrementos y por lo tanto que les convienen los trabajos fuertes, ya para minorar la humedad superabundante, ya para espeler las superfluidades, por lo que como nota Pedro Aponense el dicho de Aristóteles se debe entender de los que reunen estas cuatro circunstancias ser húmedos y cálidos, que su humedad sea mucha, evaporable y prócsima al pulmon, porque si estos se ejercitan mucho hay peligro que la humedad convertida en vapores por el calor del pulmon, sofoque y se apodere de la rejion del corazon. Fuera de estos los que tienen temperatura húmeda no reciben daño de los ejercicios antes bien un singular provecho, y por esta razon jeneralmente entre las mujeres dotadas de temperatura húmeda pa-

san la vida con mas salud y menos incomodidad, las que se ejercitan mas y con mas fortaleza y paren con mas facilidad como escribe Aristóteles soportando sin incomodidades su vientre por consumir el trabajo los escrementos en que abundan las ociosas y descansadas. Los cuerpos cálidos y secos no conviene de modo alguno que se ejerciten: los cálidos y húmedos admiten el ejercicio pero moderado; los frios y secos se deben ejercitar segun el grado de frialdad; los frios y húmedos se ayudan mas que todos con los ejercicios vehementes y veloces para evaporar la humedad sobrante, escitar y aumentar el calor natural.

CAPITULO XI.



De dos lugares en que se deben practicar los ejercicios.

Tan grande es la fuerza y virtud de los lugares que las cosas hechas en ellos se disponen de varios modos como comprueban la naturaleza de las plantas, segun Teofrasto, las facultades de los brutos segun Aristóteles y los cuerpos de los hombres segun Hipócrates y Platon los que segun que nacen ó se alimentan en distintos lugares son apasionados á diversas y maravillosas condiciones; por lo que son dignos de la mayor alabanza los médicos antiguos que casi en cada una de las operaciones del arte mandaron que se considerasen con todo cuidado las cualidades de los lugares, porque hay lugares y paises en los que si se ejecutan cosas que en otros salen bien, producirán en ellos efectos contrarios, de lo que deben cuidar los que traten de ejercitar sus cuerpos, pues si no ponen grande interés en elejir los lugares oportunos ocasionaran que muchas veces los ejercicios les acarreen daños no despreciables y enfermedades no pequeñas. Tres cosas dignas de la mayor consideracion ocurren principalmente en la eleccion de los lugares para los ejercicios. La primera que

esté el lugar hácia los mejores vientos y resguardado de los malos, porque son preferibles los lugares que miran al Setentrion á los occidentales y meridionales y si se pudieran hallar lugares que gozaran de calma y fueran enteramente templados, cual Galeno refiere era su patria y la de Hipócrates, estos fuera de duda serian mas provechosos que todos, debiendo cuidarse mucho de que los vientos no soplen con violencia, porque abiertos los poros de los cuerpos de los que se ejercitan por el calor y movimiento perciben facilmente los soplos de los vientos y asi adquieren despues afecciones dañosas. La segunda es que el lugar sea descubierto, ni cerrado, ni opaco porque donde el aire es libre y menos comprimido se ejercitan con mas facilidad los cuerpos que cuando es denso, grueso y comprimido. La tercera cosa es que aquellos que se dedican á los ejercicios por conservar la salud y adquirir buen hábito del cuerpo deben poner todo su cuidado en que de los sitios cercanos no se pueda evaporar corrupcion alguna é introducirse en el lugar del ejercicio, inficionando el aire haciendo que los absorvan los cuerpos como una esponja cual acaece en los lugares cerca de las lagunas, estanques, cavernas, silos y semejantes que conviene evitar con un especial y grande cuidado. Por lo mismo se deben evitar los lugares cercanos al mar que miran al mediodia y occidente pues como dice Vitruvio en los paises meridionales el Sol al salir calienta, pero al mediodia abrasa, por lo que ninguno puede en ellos ejercitarse sin gran molestia. Si tuviesemos aquellos soberbios é innumerables pórticos contruidos para pasear y para otros ejercicios, si aquellos espaciosos gimnásios edificadlos con suntuosidad por nuestros antepasados, ciertamente no se podria encontrar sitio mas apropósito y conveniente para toda clase de ejercicios, pero puesto que no existen se debe procurar elejir el lugar segun las cualidades esplicadas teniendo siempre en la memoria que aunque hay muchos ejercicios que al parecer requieren lugares estrechos y cerrados, con todo se puede recibir de ellos no poco deleite con tal que tengan sino todas las condiciones á lo menos algunas de las manifestadas, por lo que sabiamente aconsejó Galeno que se elija la casa en que se han de tener los ejercicios

en el invierno caliente, en el estío fria, ó templada que no esceda mucho de la temperatura de la admósfera en aquel dia. Aecio Amideno comprendió todas las condiciones en solo unas breves palabras diciendo que la conduccion, navegacion y toda clase de ejercicios se tengan en *un sitio saludable y en aire puro*. Igualmente se pueden manifestar otras condiciones, á saber la situacion, desigualdad y llanura de los lugares, pero en parte se han explicado y en parte son superfluas. Debe advertirse que á las veces los hombres se ven obligados á ejercitarse en un lugar abrasado por el Sol, los que deben evitar en gran manera el sentarse ó descansar, pues segun Aristóteles se abrasan mas los que se ejercitan sentándose al sol, porque cuando se mueven, ajitan el aire y cuando se sientan experimentan con mas fuerza el rigor del calor del Sol por permanecer el aire sin movimiento.

CAPITULO XII.

Del tiempo apropiósito para los ejercicios.

Dos son las especies de tiempos naturales llamadas asi por los médicos sin cuya observancia no solo las cosas conducentes á la salud sino todas las acciones y obras de los hombres se ejecutan mal; la una es universal bajo la que se comprenden la primavera, estío, otoño é invierno, la otra particular que abraza las horas separadas de cada dia. He dicho naturales para notar la diferencia de las que producen otros accidentes ó sucesos que no acaecen siempre y con orden fijo, porque el ser el tiempo austral, aquilonal, boreal, demasiado frio, caliente, seco, nublado, sereno, claro, ó con nieblas son diferencias accidentales que acaecen sin orden y por acaso, sobre lo que se debe decir que conviene evitar aquellas estaciones en que los vientos soplan con gran fuerza, principalmente cuando estos son malos, como muchos australes y aquilones con los que se dañan y debilitan los cuerpos enraleci-

dos por el movimiento. También deben evitarse los tiempos demasiado frios, calientes y secos, porque el demasiado frio no pudiendo ser superado por el calor de los que se ejercitan les afecta con mas fuerza y segun Aristóteles no puede guardar el calor y templanza la grasa consumida por los ejercicios, además los cuerpos se hacen con estos mas traspirables y sueltos y los poros se abren para el sudor, permitiendo que el frio penetre con mas fuerza; júntase tambien que los que se ejercitan conmueven el aire y segun Aristóteles los que corren en el invierno se hielan mas que los que estan quietos, pues rodeando el aire nuestros cuerpos cuando una vez se ha calentado no puede causar otra incomodidad, mas cuando se corre, sucede un frio á otro de que resulta el enfriarse mas. Igualmente los que se ejercitan en los frios escesivos son mas molestados por estos. El escesivo calor impide el ejercitarse como tambien la sequedad inmoderada, pues el uno ablanda el cuerpo, amortigua todo el calor natural, y la otra seca mas de lo justo las humedades. Debe pues elejirse para los ejercicios un tiempo sereno y claro, se debe evitar el nublado oscuro y con nieblas, pues si el aire es corrupto se introduce por los poros del cuerpo haciéndoles pesados y causándoles males y entristeciendo el ánimo, lo que no efectúa el sereno, antes bien ayuda el movimiento y recrea el ánimo lo que Hipócrates dió á entender cuando dijo que los estómagos y espíritus vitales se alteran segun la diversidad de los tiempos. Se encuentran varias disposiciones de los antiguos acerca de las clases naturales de tiempo para los ejercicios y en cuanto al tiempo universal Aristóteles juzgó segun opinion de los autores antiguos que es mas apropósito el verano que el invierno entendiéndose bajo este nombre de invierno segun Pedro Aponense el otoño, invierno, y primavera. Se debe creer que á esto le movió el que en el estio ecsiste el calor natural mas decaído y lánguido y cuece menos la comida y los humores, y por esto se engendran muchos escrementos, siendo mas necesario los ejercicios para escitar el sudor, lo que acaece al contrario en invierno en que se crían pocos escrementos. Hipócrates ó Polibo quiso que se aconsejasen tres cosas á los que se habian de ejercitar, *que en todo*

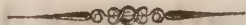
tiempo evitasen el cansancio, que se ejercitasen con paseos de madrugada y que tuvieran los ejercicios mas largos en invierno, pero cesando antes de sentir el calor y cansancio. Despues siguiendo á Hipócrates, Sorano Efesio, Paulo Ejineta y otros muchos médicos quisieron que se ejercitase menos en el estío y otoño y mas en el invierno y primavera, juzgando que estando bastante secos los cuerpos en el otoño y estío por el ambiente no deben secarse mas, ni disipa, el calor. Galeno autor de muchos preceptos que siguen los médicos juzgó que asi como los cuerpos templados ecsijen ejercitarse en la primavera, del mismo modo los frios en tiempo caliente y los calientes en frio, los húmedos en seco, y los secos en húmedo, observando siempre elejir lugares y tiempos contrarios á los temperamentos de los cuerpos. Describiendo Aristóteles un tiempo particular para el ejercicio recomendó alguna vez como tambien Plutarco el movimiento que se hace despues de comer, porque entonces el calor aumentado por el movimiento dijere mejor al instante la comida, lo que sucede al contrario cuando el calor retraido del interior á todo el ámbito del cuerpo no solo no ayuda la cocion sino que la impide é introduce en las venas malos jugos. Si este fue el sentir de Aristóteles cayó en un error y tanto mayor cuando Hipócrates, Galeno y todos los célebres médicos á una voz dijeron: «asi como el ejercicio practicado antes de comer conduce á la salud, asi cualquier movimienio despucs de comer es perjudicial.» Cuando el ejercicio precede á la comida la utilidad es doble por una parte porque se escita y aumenta el calor natural y se dispone para ejecutar la cocion perfectamente, por la otra porque distribuye muy bien los jugos útiles por todo el cuerpo y facilita la espulsion de los escrementos, lo que sucede al contrario con el ejercicio despues de comer, por lo que són reprehensibles Erasistrato y Diocles quienes imbuidos de falsas razones mandaban á los tísicos y á muchos convalecientes que escupian sangre que se ejercitasen despues de comer, lo que creo se debe entender del movimiento vehemente, pues Avicenna dice que por causa del vientre usó un pequeño movimiento despues de la comida principalmente cuan-

do al instante tenia que acostarse, lo que parece comprobó Aristóteles cuando manifestó que el paseo despues de cenar ocasionaba que los manjares no sobrenadasen en el vientre. Tres cosas se deben observar en este lugar la primera que nadie emprenda los ejercicios sino ha espelido antes los escrementos por las narices, boca, vientre y orina, pues Galeno y Avicenna afirman que el ejercicio no es bueno para un cuerpo ocupado con comida y si esta no se ha cocido bien, porque si alguno practica el ejercicio en este estado se llenará de humores y aumentará la negra bilis. Se conocerá la cocion de la comida, ya por los cruptos, ya por la orina, las que cuando son blanquecinas manifiestan se debe abstener del ejercicio, pero cuando se vuelven de blancas, rojas, entonces es tiempo de ejercitarse. La segunda es que no se emprenda ningun ejercicio ó trabajo con el estómago enteramente vacío y con grande apetito, pues que cuando se tomase la comida, no la coceria ni acomodaria el hambriento estómago y por lo tanto resultarian crudezas y obstruiciones innumerables, por lo que dijo muy bien el sábio Hipócrates «cuando hay hambre no se debe trabajar» La tercera es que no se coma al instante despues del ejercicio, sino que se dé un descanso moderado hasta que el calor se mitigue y el cuerpo aparezca sosegado. Se deben esceptuar los gordos que deseen adelgazar y que padecen dificultad en respirar, á los que Hipócrates ó Polibo aconsejaron comiesen despues del ejercicio Aristóteles juzgó que esto no se debia practicar porque el cuerpo aun sigue limpiándose despues del ejercicio, aun no ha descansado del trabajo y además rebosa en escrementos, por lo que ni entonces acomete el hambre, ni el calor puede atender a la cocion de la comida, por lo cual los que se ejercitan menos deben bañarse en frio, no beber vino, ni agua fria pues del baño frio puede resultar peligro que el hombre reciba daño como que con el mucho ejercicio se vuelve ralo y vacío, el beber vino igualmense se sube á la cabeza del que se ejercita por cuya razon si hemos de creer á Galeno los atletas no lo bebían despues de los ejercicios; lo frio daña al vientre é hígado. Galeno refiere que por haber bebido vino frio algunos despues de ejercitarse se dañaron de los nervios y otros

murieron de repente. Acerca de la hora particular del dia en que los sanos deben dedicarse á los ejercicios, Galeno y Avicenna dijeron: *que en la primavera se debia escojer la hora del mediodia* cuando la atmósfera esta mas templada y en el estío la de la madrugada para evitar en cuanto se pueda el calor del Sol, hora que Hipócrates recomendó para pasear y que Plutarco dice escojió siempre Alejandro rey de los Macedonios. Sofocles, Pausamias y Filostrato atestiguan que los gimnasios de los griegos se habrian antes de salir el Sol. En el otoño é invierno la de la caida de la tarde á no impedirlo la comida que se tomase por la mañana, porque siendo en estas estaciones el aire mas frio por la mañana, y los dias mas cortos, en cierto modo se tenian que emplear parte de ellos en los asuntos peculiares y la comida tomada por la mañanas aunque fuese corta no podia estar digerida sino por la tarde, por lo que al ponerse el Sol acudia á la palestra el emperador Marco Antonio segun refiere Galeno, hora que segun Marcial fue casi comun á todos para los ejercicios, aunque algunos observaron otra segun Lampridio y Horacio. No creo se debe omitir que nuestros antepasados de los cuales la mayor parte por la mañana no comian nada ó muy poco pues solo lo verificaban una vez al dia podian ejercitarse con comodidad á la caida de la tarde. En cuanto á nuestros dias cuando apenas se encuentra uno que otro que no tenga de costumbre comer algo por la mañana y por la tarde ninguna hora hay mas ap propósito en todo tiempo que la de la mañana antes de comer, puesto que estando los cuerpos mas libres de los escrementos, mas lijeros y mas dispuestos por el sueño precedente y finalmente mas libres de embarazos hay menos peligro de que no se haya digerido bien la comida anterior lo que acaece al contrario por la tarde. Debe pues casi siempre en nuestros dias emprenderse los ejercicios por los sanos antes de comer y si se halla algun autor que les encargue despues de la comida como obre con prudencia les encargará no por la conservacion de la salud y buen hábito del cuerpo, sino mas bien por remedio de alguna afeccion particular. Tambien se debe en este lugar considerar que los antiguos Romanos y otros muchos dividieron los dias y las noches en doce

horas y que unas veces las llamaron mayores, otras pequeñas, otras equinociales y Galeno dice que escojieron este número por ser el mas apropósito que contiene parte dupla, cuarta, sexta y duodécima lo que hasta el veinte y cuatro no contiene otro número despues del doce. Para que ninguno juzgando ser iguales las distinciones de horas de los antiguos con la de los italianos y de otras naciones pueda equivocarse en la práctica de los ejercicios, ó en otras cosas, debe retener en la memoria esta distribucion de los antiguos y asi podrá fácilmente acomodarlas á las nuestras.

CAPITULO XIII.



Cuanto debe ser el ejercicio.

De entre las cosas por las que muchos creyeron que el arte de la medicina proviene de conjeturas y de incertidumbres siempre juzgaron por la principal la medida de los medicamentos cuyo conocimiento algunos de los antiguos apreciaron tanto que habiendo perdido las esperanzas de adquirirle reusaron dedicarse á la medicina; por lo que los médicos y jimnastas deben poner su mayor cuidado y esmero para conocer la medida y cantidad de sus acciones sin cuyo conocimiento se cometerán innumerables faltas, por lo que procuraremos manifestar cuanto se debe ejercitar cada uno. Para no divagar con mis palabras sobre la cantidad de los ejercicios diremos: *cual debe ser el término del ejercicio, cuánto deben ejercitarse los fuertes, cuánto los débiles, cuánto los ancianos, cuánto los hombres, y cuánto los muchachos, cuánto en el invierno, verano, primavera y otoño, cuánto los que viven con templanza, cuánto los húmedos, cálidos, frios y secos, cuánto los convalecientes, cuánto los no acostumbrados*, conocido lo cual nada se podrá desear mas. Debo advertir que no hablaré mas de los enfermos, ya porque requieren pocos ejercicios, ya porque se-

gun la variedad de enfermedades varian las especies y medidas de aquellos y por lo tanto no se pueden dar reglas fijas. El término comun de los ejercicios es doble segun Galeno, Oribasio, Avicenna é Hipócrates, á quien sigue Aecio, uno cuando se acompaña de algun tanto de sudor, las venas se hinchan y la respiracion se altera, el otro es quando uno se ejercita hasta que su rostro y cuerpo obtienen un color rosado y el movimiento es igual fuerte y propio y no se percibe fatiga alguna, porque si el calor comienza á disiparse y se vé que el cuerpo se encoje ó que amenaza el cansancio al momento se debe cesar para que el cuerpo no espela los humores buenos con los malos y el calor natural se debilite y en vez de adquirir fortaleza adquiera debilidad, igualmente quando en el sudor sucede alguna alteracion en su cualidad ó cantidad, pues es razonable que salga mas abundante y cáldo quando los movimientos sean vehementes y quando sean menores que enfrien y sequen el cuerpo mas de lo justo y por lo tanto conviene ejercitarse de modo que quando se presente alguna señal de las dichas al momento se deje el ejercicio. Estos son los términos comunes que deben tener presente los que se ejercitan. Hay que advertir algunas particularidades, á saber, que los vigorosos pueden ejercitarse mas tiempo que los demas si no hay otro impedimento aunque las fuerzas se debiliten algun tanto las que fácilmente luego se recobran: los débiles conviene que se ejerciten poco pues si se debilitan mucho con dificultad se recobran y portanto será suficiente que se calienten hasta que empiezan á sudar. Los ancianos deben evitar el sudor pues siendo secos y áridos contraen mayor sequedad, además habiendo manifestado que los ejercicios acostumbrados convienen en la vejez se debe advertir que siempre los ancianos se deben ejercitar menos que los jóvenes y evitar todo cansancio y que quando sientan hambre deben poner término á los ejercicios. Los varones bajo cuyo nombre se comprenden todos los que se hallan entre la adolescencia y la ancianidad requieren ejercicios moderados pues si se ejercitan mas de lo justo, se ofenden, si menos, ó reciben poco fruto, ó adquieren algun mal hábito por lo que les conviene el término comun manifestado. Los muchachos

desde la primera edad hasta los veinte y un años pueden resistir muy bien muchos trabajos por lo que se les puede permitir que se calienten, respiren, suden y se fatiguen algun tanto pues abundan en escrementos, y por su vida desordenada los sudores y trabajos les sirve de mucho y ademas poseyendo fuerzas robustas de ninguna manera se debilitan por pequeñas fatigas, con todo no conviene que los muchachos se escedan en los limites del ejercicio y tanto menos cuanto esten mas próximos á los siete años, pues el ejercicio fuera de tiempo les impide el desarrollo, por lo que los muchachos pueden ejercitarse mucho, pero no sin moderacion. En invierno deben ejercitarse mas pero sin que suden mucho para que el frio no les dañe. En la primavera mas hasta sudar, en el otoño menos y en verano mucho menos, pues como dice Aristóteles no conviene sudar, calentarse, ni fatigarse cuando ya se esta fatigado y débil por el calor del aire. Los que pasan una vida templada aunque tengan pocos escrementos y por tanto parezca necesitan de menores ejercicios segun Galeno, deben no obstante ejercitarse con moderacion para que no pierdan su hábito propio y natural y se entorpezcan los miembros con el descanso, el y calor se amortigüe como sucede á los que viven sin moderacion. Los voluptuosos asi como amontonan muchos humores sobrantes asi deben dedicarse á muchos ejercicios para que los consuman y ocasionen mas profundos sueños, tanto mas cuanto mayor sea la abundancia de humores, los húmedos requieren muchos ejercicios para que se seque la demasiada húmedad por lo que podrán ejercitarse hasta que les falten las fuerzas; los secos menos y nunca deben sudar; los frios hasta que se calienten: los cálidos poco y no deben aguardar á que se altere mucho la respiracion: los cálidos y secos cesijen ó pequeño ejercicio ó ninguno para que no se aumenten el calor y la sequedad: á los frios y secos les convienen los ejercicios hasta percibir un calor proporcionado al frio resguardándose mucho de sudar; á los cálidos y húmedos un movimiento moderado evitando la alteracion vehemente y el excesivo calor; á los frios y húmedos les convienen hasta que respiren, se caldeen y suden debiendo ejercitarse mas que todos porque asi espe-

len las humedades, el calor natural se promueve y se hacen mejor las cociones. Finalmente ninguno ignora que los convalecientes de una enfermedad deben usar un ejercicio en cierto modo pequeño porque sus fuerzas y calor son débiles, sus miembros enjutos y si se ajitan con mucho ejercicio no pueden menos de recibir daño, por lo que deben ejercitarse algo menos que hasta la alteracion de la respiracion, hasta la percepcion del calor y de cierto cansancio pero segun las fuerzas se recobren y se sientan mejores deben los ejercicios ser mayores. Los que no estan acostumbrados á los ejercicios, habiendo manifestado ya que deben deponer su mala costumbre, es necesario que se limpien primero de los humores dimanados de su flojedad de lo contrario segun Galeno pueden ser atacados de flusiones; despues se deben ejercitar primeramente por algunos dias y luego aumentar poco á poco los ejercicios hasta llegar á aquel término que la esperiencia enseña para los no acostumbrados, y hasta que se calienten sin molestia, teniendo siempre presente que el ejercicio sin moderacion daña á todos, impide el desarrollo á los muchachos, debilita los miembros, acarrea destemplanza y aun calenturas, proporciona á los ancianos cansancios y sequedades y á todos les hace perder algun bien. Aristóteles alaba mas el exceso en el ejercicio que la falta, y vice-versa en la comida. Las señales de que los ejercicios serán inmoderados son estas; *el sertirse que se vuelven mas cálidas las articulaciones, el parecer el cuerpo seco y desigual, el percibir cualquier sentido un dolor como de ulceras, el tener que dejar el trabajo por fuerza y no por voluntad, el sobrevenir despues del sudor la pálidez, y el sentir un cansancio no acostumbrado y demasiado incómodo.* Aun cuando alguno hallará muchas particularidades que le parecerá ignoramos ú omitimos, debe saber que nada hay que pertenezca á todo el arte, que no hayamos abrazado ó esplicita ó implicitamente, apesar de que hay ejercicios de los que no hemos espresado su cantidad porque queremos que su medida se comprenda en aquel dicho término comun.

CAPITULO XIV.

Del modo de ejercitarse.

Además del gran cuidado que hemos manifestado se debe tener en la ejecucion de los ejercicios acerca del lugar, tiempo y cantidad resta encargar se tenga del modo; el que así en estos como en las demas cosas sirve de tanto que si no se cuida de él todo lo demas será inútil y se cometerán infinitos errores, por lo que manifestaremos brevemente el modo que tuvieron los antiguos de ejercitar los cuerpos y del que pueden y deben usar en nuestros dias los amantes de su salud. Oribasio natural de Pergamo, médico del emperador Juliano, Aecio, Amideno y el doctor Arave Avicenna manifestaron que el modo que emplearon de ejercitarse los antiguos por causa de la salud era: los hombres y jóvenes luego que conocian por la orina que la coccion estaba hecha y que deponian los escrementos la mayor parte se desnudaban, luego se frotaban medianamente hasta que el cutis adquiria un color rosado y se convencian de la flecsibilidad de los miembros y de la agilidad para todo movimiento, despues de frotarse se untaban con aceite dulce y lo estendian con las manos para que penetrase el cutis, en seguida de la untura los que querian ir á la lucha ó pancracio se untaban con polvo, otros al instante se ejercitaban segun lo que á cada uno convenia y le era mas grato, lo que verificado, se volvian á las veces á frotar y se untaban unas veces al Sol, otras al fuego segun atestigua Cornelio Celso y así casi siempre entraban en el baño en una pieza alta, clara y espaciosa y luego comian, vestidos pocas veces. Este era el modo con que la mayor parte de los hombres libres y de aquellos que se dedicaban de intento á cuidar de su salud y adquirir buen hábito usaban en los gimnasios públicos ó sitios particulares. Es factible que muchos impedidos ó por sus negocios públicos ó

particulares, ó por los trabajos en varias artes, ú obligados de alguna causa por su salud no se ejercitarían de este modo, sino que omitiendo las friegas y unturas abrazarían los ejercicios que podían, todos los que Galeno dice necesitan de mejor cocion de la comida y de sanas medicinas. Faltándonos en nuestros días aquellos gimnasios contruidos por los antiguos para la comodidad en la práctica de los ejercicios y no teniendo gimnastas, pedotribas, aliptas, ni reuntores de quienes aprendamos el modo de untarse frotarse y ejercitarse, será mejor que los que se ven impedidos de ejecutarlo por alguna ocupacion necesaria se ejerciten del modo que puedan mas fácilmente, que el que permanezcan siempre en quietud, con tal que no observen la práctica de los ejercicios por causa de la salud despues de la comida sino dejando pasar algunas horas para que no se les ocasione algun daño. Los que no tienen muchas ocupaciones y son dueños del tiempo deben observar con cuidado estas reglas: en primer lugar, limpiar el cuerpo de los escrementos, orina, mocos y esputos, peinar la cabeza, lavarse las manos y cara para que los escrementos ocultándose en las cavidades del cuerpo y escitados por el movimiento no impidan la traspiracion, ni causen obstrucciones ú otros males; en segundo lugar, cubrir su cuerpo con vestidos que no aumenten el trabajo y resguarden de los vientos si les hay y del frio y si es en verano que no aumenten el calor de modo alguno, pues si en su uso no hay prudencia además del grande embarazo que causan al que se ha de ejercitar hace tambien que se sude con esceso y sufrir otras incomodidades pues el sudor que estos causan y que no procede del movimiento como Aristóteles dice es peor que el que proviene del trabajo. En tercer lugar cada uno debe comenzar á ejercitarse poco á poco y suavemente despues aumentar el término que le parezca conveniente hasta llegar á practicarlo con vehemencia, prosiguiendo luego otra vez poco á poco hasta que la esperiencia le enseñe que se ha ejercitado lo bastante, pues empezar por los ejercicios fuertes Galeno lo juzgó no solo dañoso á los débiles, sino aun perjudicial á los robustos. En cuarto lugar se debe cuidar de que los que suden en medio del ejercicio se despojen de los vestidos em-

papados en sudor y se pongan otros secos y si ser puede en un lugar templado y que no soplen los vientos, porque si se retienen aquellos vestidos fácilmente las carnes embeben aquellos sudores y se corta el sudor del cuerpo, además de que los paños húmedos al momento que se enfrían suelen orijinar temblores, hedores y á las veces calenturas. En quinto lugar se debe cuidar de no entregarse después del ejercicio á la quietud, ó comer, sino usar de un movimiento suave y sosegado y abstenerse de comer hasta que la alteracion y el sudor procedente del ejercicio se aplaquen y adquiera el cuerpo tranquilidad y descanso. En fin todo el orden y modo de los ejercicios consiste en *limpiar primeramente el cuerpo de todas las superfluidades, en peinarse la cabeza, en labarse las manos y la cara, en vestirse con proporcion, en comenzar por movimientos detenidos y despacio pasando á los mas lijeros y vehementes, en dejarles poco á poco, en despojarse de los vestidos empapados en sudor y finalmente en moverse con suavidad, y sosegada la alteracion del ejercicio, comer.*



FE DE ERRATAS.



Página 28 línea 33 dice *otros*, léase *otras*.

Idem 57 línea 31 dice *interceptar*on léase *interpretar*on.

Idem 89 línea 8 dice *de pluma de viento*, léase *en vez de decir de pluma de viento*.

Idem 47 línea 4 *calidario*, léase *á la caldera*.

Idem 141 línea 29 *mónstruos*, léase *ménstruos*.

Idem 144 línea 4 y 5 *de la circunferencia*, léase *en la superficie*.

Idem 252 línea 26 y 27 *Tratando dice*, léase *Tratando de estas dice*.

INDICE.

Capítulos.	LIBRO PRIMERO.	Páginas.
1	Orijen de la medicina.	1
2	Division de la medicina conservatoria.	6
3	Que es gimnasia y sus especies.	9
4	Objeto de la gimnasia y de su alabanza.	13
5	Principio de la gimnasia.	15
6	De los gimnasios antiguos.	19
7	Jentes que acudian á los gimnasios.	25
8	Diversas partes de los gimnasios.	29
9	De la palestra.	56
10	Baños y estadios.	41
11	Del modo de comer los antiguos.	54
12	Autores de la gimnasia, y empleados en los gimnasios.	65
13	Diferencia de las tres clases de gimnasia.	70
14	Que es ejercicio.	74
15	Division de la gimnasia médica.	77
16	De la saltatoria.	79
17	Efectos medicinales de ella.	81
18	Sferística, ó juego de pelota de los griegos.	85
19	Id. segun los latinos	88
20	Efectos medicinales de los juegos de pelota.	94
21	Orquística ó tercera parte de la saltatoria.	98
22	Del fin y lugar del baile.	101
23	Gimnástica viciosa ó atlética.	104
24	Vida de los atletas	108
25	Gimnasia paléstrica ó luchas.	115
26	Efectos medicinales de la lucha.	119
27	Pujilado pancracio y cestones.	122
28	Propiedades del pujilado pancracio y cestones	127
29	De la carrera.	129
30	Efectos medicinales de la carrera	132
31	Del Salto	137
32	Efectos medicinales del salto.	140
33	Del disco, del tiro, y espulsion en jeneral.	142
34	Efectos medicinales del disco, y espulsion jeneral.	147
35	Del ejercicio de los alteres.	148
36	Efectos medicinales de los alteres.	151

LIBRO SEGUNDO.

1	Sobre la razon del presente libro.	155
---	--	-----

2	Del paseo.	155
5	Efectos medicinales del paseo.	158
4	Si el estar en pie es ejercicio.	168
5	Efectos medicinales del estar en pie.	175
6	De las peleas ó contiendas.	177
7	Efectos medicinales de las peleas.	185
8	Algunas otras clases de ejercicios.	186
9	De los efectos medicinales de algunos otros ejercicios.	188
10	Cohibicion de la respiracion.	191
11	Efectos medicinales de la cohibicion de la respiracion.	193
21	De los ejercicios de la voz.	196
15	Efectos medicinales de los ejercicios de la voz.	200
14	Cricilasia, Troco, petauro y pilamaleo.	208
15	Efectos medicinales de la cricilasia, Troco y petauro.	212
16	De la equitacion.	215
17	Efectos medicinales de la equitacion.	218
18	De la conduccion en carso litera y silla de mano.	221
19	De los efectos medicinales de la conduccion en jeneral.	226
20	De las camas pendientes de las cunas y lechos.	232
21	De sus propiedades medicinales.	234
22	De la navegacion y pesca.	236
25	Efectos medicinales de la navegacion y pesca.	238
24	De la natacion.	241
25	Efectos medicinales de esta.	243
26	De la caza.	245
27	Efectos medicinales de la misma.	248

LIBRO TERCERO.

1	Del uso y razon de los ejercicios.	251
2	De las diferencias de los ejercicios.	255
3	De los efectos de cada una de sus diferencias.	256
4	De la necesidad y utilidad de ejercitarse.	258
5	Refutacion de los que opinaban que todos lo verificasen.	265
6	Se arguye á los que querian que solo los acostumbrádos.	266
7	De las clases de enfermedades de los cuerpos.	268
8	Si conviene de que los enfermos se ejerciten.	270
9	De los ejercicios para los convalecientes y viejos.	274
10	De los ejercicios de los cuerpos sanos.	277
11	De los lugares en que se deben practicár los ejercicios.	281
12	Del tiempo apropósito para los ejercicios.	283
15	Cuanto debe ser el ejercicio.	288
14	Del modo de ejercitarse.	292

